

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI SOSIAL DENGAN
STRES PADA SISWA SMA INTERNATIONAL ISLAMIC
BOARDING SCHOOL DI CIKARANG**

**BELINDA
8115078365**



**Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN EKONOMI
KONSENTRASI PENDIDIKAN ADMINISTRASI
PERKANTORAN
JURUSAN EKONOMI DAN ADMINISTRASI
FAKULTAS EKONOMI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2012**

***CORRELATION BETWEEN SOCIAL ADJUSTMENT WITH THE
STRESS OF STUDENTS SMA INTERNATIONAL ISLAMIC
BOARDING SCHOOL IN CIKARANG***

**BELINDA
8115078365**



**This scientific paper is written as a partial fulfillment of the requirement in
holding Bachelor of Education Degree**

**STUDY PROGRAM OF ECONOMIC EDUCATION
CONCENTRATION OF OFFICE ADMINISTRATION
EDUCATION
DEPARTMENT ECONOMIC AND ADMINISTRATION
FACULTY OF ECONOMICS
STATE UNIVERSITY OF JAKARTA
2012**

ABSTRAK

BELINDA. 8115078365. Hubungan Antara Penyesuaian Diri Sosial Dengan Stres Pada Siswa SMA International Islamic Boarding School, Cikarang. Skripsi, Jakarta : Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran, Jurusan Ekonomi dan Administrasi, Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Jakarta. 2012.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stres pada siswa SMA International Islamic Boarding School, Cikarang. Penelitian dilaksanakan pada SMA International Islamic Boarding School, Cikarang selama dua bulan terhitung mulai bulan November sampai dengan bulan Desember 2011.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode survey dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI yang berjumlah 107 siswa dan Sampel yang digunakan sebanyak 78 siswa dengan menggunakan teknik acak proporsional (*proportional random sampling*). Untuk menjangkau data kedua variabel penelitian digunakan instrumen penelitian berbentuk kuesioner model skala Likert pada Variabel X (Penyesuaian Diri Sosial) dan pada Variabel Y (Stres). Sebelum digunakan, dilakukan uji validitas empiris melalui proses validasi yaitu perhitungan koefisien korelasi skor butir dengan skor total dan uji reabilitas menggunakan Alpha Cronbach.

Hasil reabilitas instrumen Variabel X (Penyesuaian Diri Sosial) sebesar 0,789 dan instrumen Variabel Y (Stres) sebesar 0,844. Uji persyaratan analisis yang digunakan adalah dengan mencari persamaan regresi yang didapat adalah $\hat{Y} = 84,27 - 0,317X$. Hasil uji normalitas Liliefors menghasilkan $L_{hitung} = 0,074$ sedangkan L_{tabel} untuk $n = 78$ pada taraf signifikansi 0,05 adalah 0,1003 karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka variabel X dan Y berdistribusi normal. Pengujian hipotesis dengan uji keberartian regresi menghasilkan $F_{hitung} (4,35) > F_{tabel} (3,98)$ yang berarti persamaan regresi tersebut signifikan. Uji kelinieran regresi menghasilkan $F_{hitung} (0,93) < F_{tabel} (1,84)$ sehingga disimpulkan bahwa persamaan regresi tersebut linier. Uji koefisien korelasi product moment menghasilkan $r_{hitung} = - 0,233$. Selanjutnya dilakukan uji keberartian koefisien korelasi dengan menggunakan uji-t, menghasilkan $-t_{hitung} (-2,09) < -t_{tabel} (1,67)$. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stres pada siswa. Dengan uji koefisien determinasi atau penentu diperoleh hasil 5,42% variansi stres (Y) ditentukan oleh penyesuaian diri sosial (X). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara Penyesuaian Diri Sosial dengan Stres pada Siswa SMA International Islamic Boarding School di Cikarang.

ABSTRACT

BELINDA. 8115078365. Correlation Between Social Adjustment With The Stress of Students SMA International Islamic Boarding School at Cikarang. Skripsi, Jakarta: Concentration of Office Administration Study Program of Economics Education, Department Economics Administration, Faculty of Economic, State University of Jakarta, 2012.

The purpose of this research is to get a valid and reliable data or fact, to know more the correlation between social adjustment with the stress of students SMA International Islamic Boarding School, Cikarang. The research held at SMA International Islamic Boarding School, Cikarang for two months since November until December 2011.

The method of research is survey method with correlation approach, and the data is got from instrument to student at SMA International Islamic Boarding School, Cikarang. The population research was all of students with total 107 student, with 78 student's for sampling and used proportional random sampling. Collecting X variable data (Social Adjustment) and Y variable data (Stress), using likert scale model questionnaire, before that it has empirical validity test by validation process, that is correlation coefficient valuing score with the total score and reliability test using Alpha Cronbach formula.





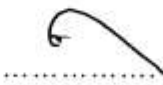
Reliability X variable (Social Adjustment) is 0,789 and Y variable (Stress) 0,844. The analysis test by finding regression equation, that is $\hat{Y} = 84,27 - 0,317X$. After that data normally test by using Liliefors formula and the result is $L_{count} = 0,074$ in significant level 0,05 and $L_{table} = 0,1003$, so $L_{count} < L_{table}$. It mean that the mistake of prediction regression Y to X has normal distribution. For regression significance test and the result is $F_{count} (4,35) > F_{table} (3,98)$. Showing that, it has significance regression. While regression linearity test, $F_{count} (0,93) < F_{table} (1,84)$, showing that regression is linear. The result of product moment of correlation coefficient test, is $r_{xy} = -0,233$ continued by using correlations coefficient significance test with t-test. Counting result, $-t_{count} = -2,09$ while $-t_{table} = -1,67$ and so, $-t_{count} < -t_{table}$. It means that there are significance correlations between social adjustment with the stress of students. Besides that, the result of determination coefficient test is 5,42%, it means that stress variable determined by 5,42% social adjustment variable. The conclusion of the research have shown that there is a correlation between social adjustment with the stress of students SMA International Islamic Boarding School.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



**Penanggung Jawab
Dekan Fakultas Ekonomi**

**Dra. Nurahma Hajat, M. Si
NIP. 1953 1002 198503 2001**

Jabatan	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1. Ketua	<u>Dra. Sudarti</u> NIP. 195502221986022001		08 Februari 2012
2. Sekretaris	<u>Maisaroh SE, M.Si</u> NIP. 197409232008012012		02 Februari 2012
3. Penguji Ahli	<u>Drs. Bagyo Handoko S., MM</u> NIP. 194706261980031002		03 Februari 2012
4. Pembimbing I	<u>Dra. Nuryetty Zain, MM</u> NIP. 195502221986022001		02 Februari 2012
5. Pembimbing II	<u>Dra. Sri Zulaihati, M.Si</u> NIP. 196102281986022001		02 Februari 2012

Tanggal Lulus : 31 Januari 2012

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan Karya Asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini belum dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Januari 2012

Yang membuat pernyataan


Belinda
NIM. 8115078365



LEMBAR PERSEMBAHAN

**"PUJI SYUKUR KEPADA ALLAH SWT,
KU PERSEMBAHKAN SKRIPSI INI UNTUK PAPA,
MAMA, ADIK SAYA TERCINTA, NENEK, OM, TANTE,
SAUDARA/I SEPUPU, OPPA DAN SAHABAT-
SAHABAT YANG SANGAT KU CINTAI."
SARANGHAE YO...**

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, serta rahmat dan ridhonya pula yang memberikan jalan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat serta umatnya. Amin.

Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Jakarta.

Dengan niat dan tekad serta motivasi, bimbingan dan bantuan baik moril dan materil dari berbagai pihak, alhamdulillah pembuatan skripsi ini dapat diselesaikan. Untuk itu tidak ada kata dan ungkapan yang layak untuk disampaikan hanyalah ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dra. Nuryetty Zain. MM., selaku dosen pembimbing materi yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan pada peneliti selama proses penyusunan skripsi
2. Dra. Sri Zulaihati. M.Si., selaku dosen pembimbing statistik yang telah memberikan waktunya dan memberikan bimbingan serta saran kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dra. Sudarti, selaku Ketua Konsentrasi Pendidikan Administrasi Perkantoran Program Studi Pendidikan Ekonomi Jurusan Ekonomi dan Administrasi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta.

4. Dr. Saparudin, S.E., M.Si., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Ekonomi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ari Saptono, S.E., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ekonomi dan Administrasi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta.
6. Dra. Nurahma Hajat, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta.
7. Seluruh dosen AP yang telah mendidik dengan penuh ketulusan dan kesabaran.
8. SMA International Islamic Boarding School, terima kasih atas diijinkan dan kesempatannya melakukan penelitian.
9. Sudaryono dan Wahyuni Sri Utami, yaitu kedua orang tua saya, beserta Andri Wibowo adik tercinta, terima kasih banyak atas doa, motivasi, dan kasih sayang yang sangat tulus diberikan kepada saya.
10. Andika Dwi Putra Lidiansyah yang selalu membantu dalam hal support dan fasilitas di setiap langkah pembuatan skripsi ini.
11. Indah Dwiastuti beserta teman-teman mahasiswa Prodi Pend. AP NonReg 2007, terima kasih banyak atas semua bantuan kalian.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh sebab itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Jakarta, Januari 2012

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	v
PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian	8
BAB II PENYUSUNAN DESKRIPSI TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PERUMUSAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teoretis	

1. Stres	9
2. Penyesuaian Diri Sosial	17
B. Kerangka Berpikir	26
C. Perumusan Hipotesis	27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Metode Penelitian	29
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	29
E. Instrumen Penelitian	
1. Stres	
a. Definisi Konseptual	31
b. Definisi Operasional	31
c. Kisi-kisi Instrumen	31
d. Validasi Instrumen	33
2. Penyesuaian Diri Sosial	
a. Definisi Konseptual	36
b. Definisi Operasional	36
c. Kisi-kisi Instrumen	36
d. Validasi Instrumen	38
F. Konstelasi Hubungan Antar Variabel	41

G. Teknik Analisis Data

1. Persamaan Regresi	41
2. Uji Persyaratan Analisis	43
a. Uji Normalitas Galat Taksiran.....	43
3. Uji Hipotesis Penelitian	
a. Uji Keberartian Regresi	44
b. Uji Kelinearian Regresi	44
c. Uji Koefisien Korelasi	45
d. Uji Keberartian Koefisien Korelasi	46
d. Uji Koefisien Determinasi	47

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

1. Stres.....	48
2. Penyesuaian Diri Sosial.....	51

B. Analisis Data

1. Uji Persamaan Regresi	54
2. Uji Persyaratan Analisis	
a. Uji Normalitas Galat Taksiran.....	55
3. Uji Hipotesis	
a. Uji Keberartian Regresi	56
b. Uji Kelinearian Regresi	57

c. Uji Koefisien Korelasi	57
4. Uji Keberartian Koefisien Korelasi	57
5. Uji Koefisien Determinasi	57
C. Interpretasi Penelitian	58
D. Keterbatasan Penelitian	60
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	62
B. Implikasi	63
C. Saran	63
 DAFTAR PUSTAKA	
	65
 LAMPIRAN-LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP PENELITIAN	151

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Judul	Halaman
1.	Kuesioner Uji Coba Variabel X.....	70
2.	Kuesioner Uji Coba Variabel Y.....	71
3.	Kuesioner Final Variabel X.....	73
4.	Kuesioner Final Variabel Y	74
5.	Daftar Jumlah Siswa Kelas X	75
6.	Daftar Jumlah Siswa Kelas XII	81
7.	Skor Uji Coba Variabel X	86
8.	Data Hasil Perhitungan Uji Validitas Skor Butir Variabel X.....	87
9.	Langkah Perhitungan Uji Validitas Variabel X.....	88
10.	Skor Uji Coba Kembali Hasil Uji Coba Variabel X.....	89
11.	Data Hasil Perhitungan Uji Validitas Skor Butir dengan Skor Total Variabel X.....	90
12.	Data Hasil Uji Coba Reliabilitas Variabel X	91
13.	Skor Uji Coba Variabel Y	92
14.	Data Hasil Perhitungan Uji Validitas Skor Butir Variabel Y.....	93
15.	Langkah Perhitungan Uji Validitas Variabel Y.....	94
16.	Skor Uji Coba Kembali Hasil Uji Coba Variabel Y.....	95
17.	Data Hasil Perhitungan Uji Validitas Skor Butir dengan Skor Total	

Variabel Y	96
18. Data Hasil Uji Coba Reliabilitas Variabel Y	97
19. Data Mentah Final Variabel X	98
20. Data Mentah Final Variabel Y	100
21. Hasil Data Mentah Variabel X dan Y	102
22. Proses Perhitungan Menggambar Grafik Histogram Variabel X	104
23. Proses Perhitungan Menggambar Grafik Histogram Variabel Y.....	105
24. Grafik Histogram Variabel X	106
25. Grafik Histogram Variabel Y	107
26. Tabel Perhitungan Rata-rata, Varians dan Simpangan Baku Variabel X Dan Y	108
27. Perhitungan Rata-rata, Varians, Simpangan Baku	110
28. Data Berpasangan Variabel X dan Variabel Y	111
29. Perhitungan Uji Persaman Regresi Linier	113
30. Perhitungan Mencari Persamaan Regresi Linier Sederhana	114
31. Tabel untuk Menghitung $\hat{Y} = a + Bx$	115
32. Grafik Persamaan Regresi... ..	117
33. Perhitungan Rata-rata, Varians dan Simpangan Baku Regresi $\hat{Y} = 84,27 - 0,317X...$	118
34. Perhitungan Normalitas Galat Taksiran Y atas X Regresi $\hat{Y} = 84,27 - 0,317X.....$	119
35. Langkah Perhitungan Normalitas Galat Taksiran Y atas X Regresi	

$\hat{Y} = 84,27 - 0,317X$	121
36. Perhitungan Uji Keberartian Regresi.....	122
37. Perhitungan Uji Kelinearan Regresi.....	124
38. Perhitungan JK (G)	125
39. Tabel Anava Untuk Uji Keberartian dan Uji Kelinearan Regresi.....	127
40. Perhitungan Koefisien Korelasi Product Moment.....	128
41. Perhitungan Uji Signifikansi	129
42. Perhitungan Uji Koefisien Determinasi.....	130
43. Data Mentah Variabel X Indikator dan Sub Indikator	131
44. Perhitungan Jumlah Skor Indikator dan Sub Indikator Variabel X.....	133
45. Data Mentah Variabel Y Indikator dan Sub Indikator	134
46. Perhitungan Jumlah Skor Indikator dan Sub Indikator Variabel Y.....	138
47. Tabel Penentuan Jumlah Sampel.....	139
48. Tabel Nilai Kritis untuk Uji Liliefors.....	140
49. Tabel Nilai r Product Moment.....	141
50. Tabel Kurva Normal dari 0 samapai Z	142
51. Nilai Persentil Untuk Distribusi F	143
52. Nilai Persentil Untuk Distribusi t	148
53. Surat Permohonan Izin Penelitian dari UNJ	149
54. Surat Keterangan Penelitian dari SMA IBS	150
55. Daftar Riwayat Hidup	151

DAFTAR TABEL

Tabel	Judul	Halaman
III.1	Tabel Cara Perhitungan Sampel.....	30
III.2	Kisi-kisi Instrumen Variabel Y Stres	32
III.3	Skala Penilaian untuk Stres.....	33
III.4	Kisi-kisi Instrumen Variabel X Penyesuaian Diri Sosial	37
III.5	Skala Penilaian untuk Penyesuaian Diri Sosial.....	38
III.6	Tabel Analisa Varians Regresi Linier Sederhana	45
IV.1	Tabel Distribusi Frekuensi	49
IV.2	Rata-rata Hitung Skor Indikator dan Sub Indikator Stres	51
IV.3	Tabel Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri Sosial	52
IV.4	Rata-rata Hitung Skor Indikator dan Sub Ind Penyesuaian Diri Sosial	54
IV.5	Hasil Uji Normalitas Galat Taksiran	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Judul	Halaman
IV.1	Grafik Histogram Stres	50
IV.2	Grafik Histogram Penyesuaian Diri Sosial	53
IV.3	Grafik Persamaan Regresi	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Individu merupakan makhluk hidup yang senantiasa berinteraksi dengan dirinya, orang lain, dan lingkungannya guna memenuhi kebutuhan hidup. Dan ketika berinteraksi, individu dihadapkan pada tuntutan-tuntutan, baik dari dalam dirinya, dari orang lain, maupun dari lingkungannya. Apabila individu tidak mampu untuk mengendalikan dorongan-dorongan negatif yang berasal dari dalam diri kita maka terciptalah perasaan cemas yang berujung kepada stres.

Siswa adalah sekelompok orang dengan usia tertentu yang belajar, baik secara kelompok atau perorangan. Siswa juga disebut sebagai murid atau pelajar. Bagi siswa yang mempunyai kemampuan luar biasa, membutuhkan penanganan khusus untuk menyalurkan kecerdasan mereka dalam suatu kelas khusus yang dapat memungkinkan siswa menyalurkan bakatnya dan dapat menyelesaikan pendidikan lebih cepat daripada seharusnya disebut dengan siswa akselerasi.

Akselerasi berarti loncatan kelas atau tingkat yang lebih tinggi dari masa studi normal. Dan sebagai kurikulum, akselerasi berarti mempercepat bahan ajar dari yang biasa disampaikan kepada kelas reguler sehingga siswa akan menguasai banyak pengalaman belajar namun dalam waktu yang sedikit. Siswa akselerasi pun akan memiliki beban yang lebih banyak karena materi pelajaran yang diberikan jauh lebih

banyak daripada kelas reguler. Dengan beban tugas belajar yang banyak bisa menjadi tekanan bagi siswa yang mengakibatkan perasaan takut gagal, jenuh dan takut tidak bisa membahagiakan orang tuanya.

Adapun stres yang dialami oleh pelajar sekolah, yaitu *tekanan dari orang tua*. Terdapat siswa yang mengikuti akselerasi karena keinginan orang tua karena orang tua ingin yang terbaik untuk masa depan anak-anaknya, dan untuk mencapai nilai terbaik, bahkan orang tua juga membebani anak-anaknya dengan berbagai kursus pelajaran yang dapat secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi kesehatan anak, istirahatnya dan perkembangannya. Jika orang tua tidak memahami kondisi yang terjadi pada anaknya di sekolah, kemungkinan anak akan merasa tertekan dengan lingkungannya. Hal ini akan menyebabkan anak mengalami stres.

Tekanan Guru. Seperti orang tua, banyak guru ingin siswanya mendapatkan nilai terbaik. Guru selalu mendorong siswanya untuk unggul dalam pelajaran, terutama jika siswanya berprestasi. Memang tidak mengherankan bahwa banyak siswa yang mengeluh dengan aktivitas sekolah serta kewalahan dikarenakan setiap hari siswa belajar habis-habisan dengan banyaknya bahan yang harus dihafalkan sebelum ujian.

Selanjutnya *tekanan dari sesama siswa*, semangat kompetisi akan semakin memanas menjelang ujian nasional. Setiap siswa berlomba-lomba untuk menunjukkan prestasi terbaik. Namun tidak sedikit siswa yang stres akan hal tersebut, sehingga mempengaruhi akademis dan prestasi belajarnya, terlihat dari terbengkalainya tugas-tugas sekolah, kondisi emosional siswa yang labil seperti mudah marah, gelisah dan takut dalam menghadapi guru, teman atau pelajaran

tertentu. *Tekanan dari diri sendiri*, siswa berprestasi cenderung perfeksionis. Sehingga jika suatu kemunduran atau kegagalan terjadi, entah itu nyata atau masih belum terjadi, dapat membuat siswa stres.

Stres adalah masalah yang sangat berat bagi siswa akselerasi, karena stres pada siswa akselerasi dapat mengakibatkan munculnya beberapa gangguan baik psikologis maupun fisiologis. Secara psikologis, stres pada siswa akselerasi dapat muncul dalam bentuk kecemasan. Salah satu yang dapat diamati adalah kecemasan komunikasi, ini terlihat dari kecanggungan mereka ketika berbicara dengan orang tua ataupun temannya. Secara fisiologis, stres dapat memicu turunnya ketahanan dan munculnya berbagai gangguan fisik serta mempengaruhi kesejahteraan emosi siswa.

Untuk itu siswa akselerasi harus mampu menangani stres dan masalah hidupnya dengan baik dan berhasil mempertemukan tuntutan-tuntutan yang berasal dari lingkungan dengan dirinya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi penyebabnya stres yaitu diantaranya tipe kepribadian, keadaan fisik, pola asuh orang tua, pengalaman di masa lalu, status ekonomi dan penyesuaian diri sosial.

Tipe kepribadian, orang yang berkepribadian A lebih mudah mengalami gangguan yang mengakibatkan stres daripada orang yang dengan kepribadian B. Adapun ciri-ciri orang dengan kepribadian A adalah tidak sabar, kompetitif, ambisius, ingin serba sempurna, merasa diburu-buru waktu, mudah gelisah, tidak dapat tenang, mudah tersinggung serta otot-otot mudah tegang. Sedangkan orang dengan kepribadian B mempunyai ciri-ciri yang berlawanan dengan tipe kepribadian A. Karena tipe kepribadian B adalah orang yang penyabar, tenang, teliti, dan rutinitas.

Faktor selanjutnya adalah keadaan fisik. Dalam pergaulannya, seorang siswa tidak ingin berbeda dari kelompoknya. Perbedaan seorang siswa mungkin dikarenakan keadaan fisik yang kurang baik entah dikarenakan keadaan fisik siswa yang memang pada dasarnya cacat atau kecelakaan yang membuatnya cacat yang dapat memancing ejekan dari siswa-siswa yang lain serta ketidaksabaran guru dan anggota keluarga yang menyatakan kekecewaan atas apa yang sama sekali di luar kesanggupannya. Hal ini akan menyebabkan stres bagi anak. Sehingga hal itu membuat siswa menjadi rendah diri untuk bergaul dengan teman-temannya karena malu, atau dikarenakan fisiknya yang rentan untuk mengalami kelelahan, sehingga mengganggu aktivitasnya saat belajar maupun bermain.

Pola asuh orang tua terdiri dari tiga macam. Pertama, *Authoritarian*, yaitu orang tua yang bersikap otoriter, dengan tidak memberi anak kebebasan serta memaksa anak agar memenuhi tuntutan orang tua. Kedua, *Permissive*, yaitu orang tua yang sangat membebaskan anaknya, dengan membiarkan kesalahan anak dikarenakan seorang anak belum dapat membuat suatu keputusan dengan baik dan tepat. Ketiga, *Authoritative*, dimana orang tua menjelaskan dengan baik dampak positif dan negatif dari setiap tindakan yang diambil, orang tua tidak mengekang anak secara berlebihan juga tidak membebaskannya, memberikan pengarahan pada anak dan berusaha membentuk anak yang mandiri.

Pengalaman di masa lalu. Peristiwa yang pahit dan menyakitkan yang dialami siswa di masa lalu akan menyebabkan trauma, yang pada akhirnya akan membuat stres dan ketakutan jika sewaktu-waktu dalam suatu keadaan tertentu yang tidak

direncanakan teringat peristiwa tersebut. Contohnya seperti kehilangan orang yang dicintai, seperti kematian anggota keluarga, putus cinta, siksaan secara seksual dan fisik di dalam keluarga, serta tidak dapat menyelesaikan konflik dengan anggota keluarga, teman sebaya, guru dll.

Status ekonomi yang rendah pada keluarga siswa merupakan salah satu penyebab stres. Beberapa siswa dengan status ekonomi menengah ke bawah akan jauh lebih stres dibandingkan siswa dengan status ekonomi menengah ke atas. Dikarenakan ketidakmampuan orang tua siswa yang belum dapat memenuhi kebutuhan sarana dan prasarana yang berhubungan dengan sekolah kepada anaknya, sedangkan orang tua yang mampu akan dengan mudah memenuhi kebutuhan anaknya.

Penyesuaian diri sosial merupakan faktor yang penting dalam kehidupan seorang siswa. Setiap saat seseorang mempunyai kebutuhan penyesuaian diri, baik dengan dirinya sendiri antara kebutuhan jasmani dan rohani, maupun kebutuhan luarnya yaitu kebutuhan sosial. Tanggapan-tanggapan terhadap orang lain atau lingkungan sosial pada umumnya dapat dipandang sebagai cermin apakah seorang siswa dapat mengadakan penyesuaian diri dengan baik atau tidak.

Dalam dunia pendidikan khususnya ruang lingkup sekolah, tidak menutup kemungkinan stres pun akan terjadi jika terdapat siswa yang tidak dapat menyesuaikan diri. Guru menaruh perhatian terhadap penyesuaian sosial siswa mereka, karena mereka mengetahui bahwa anak yang diterima dengan baik mempunyai kemungkinan yang jauh lebih besar untuk mengerjakan sesuatu sesuai dengan kemampuannya, dibandingkan dengan anak yang ditolak atau diabaikan oleh

teman sekelasnya. Demikian pula, lebih kecil kemungkinan untuk mereka menjadi pengacau di kelas dan jauh lebih kecil kemungkinan bahwa mereka suka membolos dan gagal sebelum lulus dibandingkan dengan anak-anak yang melakukan penyesuaian sosial dengan baik.

International Islamic Boarding School Cikarang merupakan salah satu sekolah yang saat ini dalam keadaan berkembang menjadi lebih baik untuk menaikkan akreditasi dan angka kelulusan siswa. Yang mempunyai visi yaitu unggul dalam prestasi dan akhlak yang mulia.

Hasil pengamatan di lokasi penelitian terlihat, bahwa siswa di International Islamic Boarding School merasa tertekan karena menjadi siswa yang duduk di kelas akselerasi merupakan beban yang relatif berat, dikarenakan beban pelajaran yang terlalu banyak dan berat serta keharusan untuk menyelesaikan banyak pelajaran atau tugas dalam waktu terbatas dan tidak didukungnya pula dengan kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial, dimana menyangkut hubungan antar manusia seperti hubungan dengan keluarga, guru, serta teman-teman yang akan mempersulit siswa untuk mengerjakan sesuatu sesuai dengan kemampuannya dan untuk mempertahankan prestasinya di dalam kelas.

Agar stres di kalangan siswa dapat menurun, sangat erat kaitannya dengan penyesuaian diri sosial yang dimiliki oleh setiap siswa. Peneliti berharap hasil penelitian ini nantinya dapat menjadi masukan bagi para siswa dan lembaga terkait untuk lebih memperhatikan adanya stres yang berlebihan serta berkepanjangan di kalangan siswa. Apabila seluruh faktor yang mempengaruhi seperti : tipe kepribadian,

keadaan fisik, pola asuh orang tua, pengalaman di masa lalu, dan status ekonomi tetapi jika tidak ada penyesuaian diri sosial di antara siswa maka akan meningkatkan terjadinya stress.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang diatas, maka dapat dikemukakan bahwa rendahnya stres juga disebabkan oleh hal-hal berikut :

1. Tipe kepribadian yang beraneka ragam
2. Keadaan fisik yang tidak sama
3. Pola asuh orang tua yang berbeda
4. Pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan
5. Perbedaan status ekonomi
6. Rendahnya penyesuaian diri sosial

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas, ternyata masalah stres memiliki penyebab yang sangat luas. Berhubung keterbatasan yang dimiliki peneliti dari segi, antara lain : dana dan waktu, maka penelitian ini dibatasi hanya pada siswa akselerasi untuk masalah : “Hubungan antara Penyesuaian Diri Sosial dengan Stres”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut :

“Apakah terdapat hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stres?”

E. Kegunaan Penelitian

1. Peneliti

Menambah wawasan dan ilmu pengetahuan serta pengalaman peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang telah didapat selama duduk di bangku perkuliahan.

2. Universitas Negeri Jakarta

a. Bagi Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta

Dapat dijadikan tambahan dan bahan referensi yang bermanfaat dan relevan khususnya bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran.

b. Bagi Universitas Negeri Jakarta

Sebagai bahan referensi bagi perpustakaan ekonomi dan khususnya perpustakaan Universitas Negeri Jakarta serta dapat menambah informasi dan pengetahuan bagi civitas akademika yang akan mengadakan penelitian penyesuaian diri sosial dan stres siswa.

3. Sekolah

Dapat dijadikan bahan informasi dan referensi untuk menurunkan stres di kalangan siswa dan mengetahui pentingnya penyesuaian diri sosial.

4. Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stres sehingga masyarakat yang berkepentingan dapat menerapkan.

BAB II

PENYUSUNAN DESKRIPSI TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PERUMUSAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teoretis

1. Stres

Stres adalah cara tubuh kita bereaksi terhadap ketegangan, kegelisahan, dan tugas-tugas berat yang harus dihadapi sehari-hari. Ketika tekanan terhadap tubuh semakin besar, kadang-kadang kita jatuh sakit dan merasakan dan merasakan gangguan lainnya. **Stres** adalah suatu kondisi anda yang dinamis saat seorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu itu dan yang hasilnya dipandang tidak pasti dan penting.

Stres diartikan sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. Definisi stimulus melihat stres sebagai suatu kekuatan atau perangsang yang menekan individu yang menimbulkan tanggapan atau reaksi terhadap ketegangan. Sedangkan definisi reaksi memandang stres sebagai reaksi fisiologis dan psikologis dari seseorang terhadap tekanan lingkungannya, dimana stres tersebut kebanyakan berasal dari luar individu. Dimana stres yang terlalu berat akan dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan sekitar.

Stres adalah reaksi non-spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan (stimulus stressor). Stres merupakan suatu reaksi adaptif, bersifat individual, sehingga suatu stres bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain. Stres adalah suatu stimulus yang berupa tekanan yang akan mempengaruhi kondisi fisik maupun psikologi individu dimana tekanan/stimulus tersebut dapat berasal dari luar individu. Secara umum, yang dimaksud stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan lain-lain.

Menurut Pedersen yang dikutip oleh Yessie Aprillia S mengemukakan bahwa, “stres adalah reaksi fisiologis yang normal ketika tubuh bereaksi terhadap sebuah stressor, ini seringkali ditandai dengan kepala pusing, badan letih atau mudah lelah, jantung berdebar bahkan keringat dingin”¹. Sedangkan menurut A. Baum yang dikutip oleh James J Spillane bahwa, “stres adalah reaksi tubuh terhadap tuntutan dan tekanan yang ditujukan kepadanya, hal ini dikatakan sebagai reaksi fisiologis karena mekanisme ini digunakan tubuh untuk bertahan hidup”². Selanjutnya menurut Fortuna yang dikutip EB Surbakti, “stres adalah terminologi atau istilah yang lazim digunakan untuk menggambarkan reaksi fisiologis dan psikologis seseorang terhadap rangsangan”³.

¹Yessie Aprillia S, *Hipnostetri Rileks Aman dan Nyaman Saat Hamil dan Melahirkan*, Cet 1, (Jakarta: Gagas Media, 2010), hal 74

²James J. Spillane, *Time Management Pedoman Praktis Pengelolaan Waktu*, (Penerbit Kanisius Anggota IKAPI), 2003, hal 85

³EB. Surbakti, *Gangguan Kebahagiaan Anda dan Solusinya*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, Kelompok Gramedia, 2010), hal 133

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan, bahwa stres merupakan reaksi fisiologis pada tubuh seseorang terhadap tuntutan dan tekanan lingkungan yang seringkali ditandai dengan kepala pusing, badan letih atau mudah lelah bahkan keringat dingin.

Menurut Prof. Dadang Hawari yang dikutip oleh Dian Ibung mengartikan “stres sebagai reaksi psikologis, berupa perasaan tidak nyaman, tidak menyenangkan atau tertekan terhadap tuntutan dan tekanan yang dihadapi”⁴. Sedangkan menurut Weiten yang dikutip oleh Mohammad Fauzi Adhim “stres diartikan sebagai reaksi fisiologis dan psikologis terhadap keinginan untuk memenuhi kebutuhan”⁵.

Dan menurut Eric Lindermann-Gerald Caplan yang dikutip oleh Nursalam, Mu. Nurs dan Ninuk Dian Kurniawati memberi batasan tentang stres bahwa “stres adalah reaksi psikologis yang melibatkan kognisi dan emosi, seperti mudah marah, mudah tersinggung dan perasaan bersalah”⁶. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan, bahwa stres merupakan reaksi tubuh yaitu reaksi psikologis pada seseorang terhadap suatu tuntutan dan tekanan lingkungan yang kebanyakan berasal dari luar individu dengan melibatkan emosi dan kognisi yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, mudah marah, mudah tersinggung, hingga perasaan bersalah terhadap seseorang.

Menurut Chaplin, J.P yang dikutip oleh Pergiwati Pristiana Kusuma dan Uly Gusniarti mengemukakan bahwa “stres merupakan suatu keadaan baik fisik maupun

⁴Dian Ibung, *Stres pada Anak (Usia 6-12 tahun)*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, Kelompok Gramedia, 2008), hal 10

⁵Mohammad Fauzi Adhim, *Indahnya Pernikahan Dini*, Cetakan 1, (Jakarta: Gema Insani Press, 2002), hal 54

⁶Nursalam, M. Nurs. (Hons) dan Ninuk Dian Kurniawati, *Asuhan Keperawatan pada Pasien Terinfeksi*, Edisi Pertama, (Jakarta: Salemba Medika, 2007), hal 7

psikologis”⁷. Stres terjadi jika individu dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam, kesehatan fisiknya dan psikologisnya. Selanjutnya menurut Soeharto Hoerjan yang dikutip Sunaryo, bahwa definisi “stres adalah suatu kekuatan yang mendesak atau mencekam, yang menimbulkan suatu ketegangan dalam diri seseorang”⁸.

Menurut Maramis yang dikutip Sunaryo, “stres adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri, dan karena itu, sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita”⁹. Menurut Sarafino yang dikutip Irwanto stres adalah, “*condition that results when person / environment transactions lead the individual to perceive a discrepancy- wheather real or not-between the demand of a situation and the resources of the person’s biological, psychological, or social system*”¹⁰.

Dari definisi di atas, terlihat adanya empat konsep penting dalam stres, yakni tuntutan situasi (lingkungan), diskrepansi (kesenjangan), resources (sumber-sumber), dan persepsi individu. Tuntutan lingkungan dapat dipersepsi individu sebagai situasi yang tidak stres ketika kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan sumber-sumber tidak signifikan, artinya individu tidak akan merasa tertekan ketika ia yakin bahwa ia memiliki sistem pendukung yang mencukupi untuk berhadapan dengan stresor.

⁷Pergiwati Pristiana Kusuma dan Uly Gusniarti, “Hubungan antara Penyesuaian Diri Sosial dengan Stres Pada Siswa Akselerasi”, *Gifted Review Jurnal Keberbakatan & Kreativitas*, Vol. 02. No. 01, Februari 2008, hal. 34

⁸Sunaryo, *Psikologi Untuk Keperawatan*, (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran, 2002), hal. 215

⁹*Ibid.*, hal. 215

¹⁰Irwanto, *Gambaran Sumber Stres, Tingkat Stres, Self Efficacy, Dukungan Sosial, dan Coping With Stres Siswa kelas V Sekolah Dasar di Jakarta Utara dan Jakarta Selatan*, Prosiding Hasil Penelitian Jakarta in Focus 2005, (Jakarta: Lembaga Penelitian Unika Atma Jaya, 2006), hal. 85

Sutherland dan Cooper (Apriyani) yang dikutip Pergiwati Pristiana Kusuma dan Uly Gusniarti dalam Jurnal Keberbakatan dan Kreativitas mengemukakan bahwa:

Stres dapat didefinisikan menjadi 3 macam yaitu:

- a. Definisi yang menekankan stres sebagai stimulus, yaitu kekuatan atau dorongan terhadap individu yang menimbulkan reaksi ketegangan atau perubahan-perubahan fisik pada individu
- b. Definisi yang menekankan stres sebagai respon, yaitu respon individu, baik yang bersifat fisiologis maupun psikologis terhadap sumber stres yang berasal dari lingkungan, sumber stres tersebut merupakan situasi atau peristiwa dari luar yang bersifat mengancam individu
- c. Definisi yang menekankan stres sebagai interaksi antara stimulus dan respon, yaitu stres merupakan akibat dari interaksi antara stimulus bersumber dari lingkungan dan respon individu terhadap stimulus tersebut¹¹

Sebagian para peneliti menggunakan definisi stres yang diusulkan oleh Hans Selye. Definisinya dianggap paling baik hingga sekarang. Dalam bukunya *The Stress of Life* Hans Selye mendefinisikan stres sebagai : “Respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang diterimanya, suatu fenomena universal dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya”¹². Dari definisi tersebut, kita dapat menyimpulkan bahwa komponen stres ada dua, yaitu *tuntutan* (bersifat eksternal), dan *respons* atau tanggapan (bersifat internal).

Salah satu yang menganggap stress sebagai respons (suatu rangsangan) adalah yang bernama Ostell yang dikutip Mustamir Pedak. Dia mendefinisikan “Stres sebagai keadaan yang timbul pada saat individu berhubungan dengan situasi tertentu”¹³. Dan menurut Atkinson yang dikutip oleh Indri Kemala Nasution

¹¹Pergiwati Pristiana Kusuma dan Uly Gusniarti, *loc.cit*

¹²Mustamir Pedak, “Apakah Stres itu?”, Metode Supernol Menaklukan Stres, hal. 51

¹³*Ibid.*, hal. 52

mendefinisikan bahwa “stres adalah mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang, situasi ini disebut sebagai penyebab stres dan reaksi individu terhadap situasi stres ini disebut sebagai respon stres”¹⁴.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan, bahwa stres dapat dikatakan sebagai respon atau suatu rangsangan dimana keadaan tersebut timbul saat individu berhubungan dengan situasi tertentu, bahkan yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis dari individu tersebut, jika stres yang terlalu berat akan dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan sekitar.

Menurut Taylor yang dikutip oleh Pergiwati Pristiana Kusuma dan Uly Gusniarti mengemukakan bahwa “stres merupakan hasil dari penilaian individu yang berkaitan dengan dengan sumber-sumber pribadi yang dimilikinya untuk menghadapi tuntutan dari lingkungan”¹⁵. Menurut Stephen P. Robbins dalam bukunya *Organizational Behaviour*, “*stress is a dynamic condition in which an individual is confronted with an opportunity, constraint, or demand related to what he or she desires and for which the outcome is preceived to be both uncertain and importan*”¹⁶.

Yang diartikan menjadi stres adalah suatu kondisi dinamis dimana individu dihadapkan dengan peluang, kendala, atau permintaan terkait dengan apa yang dia inginkan dan yang hasilnya dianggap baik pasti dan penting.

¹⁴Indri Kemala Nasution, *Stres Pada Remaja*. Skripsi Sarjana (Tidak Diterbitkan), (Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, 2007), hal. 15

¹⁵Pergiwati Pristiana Kusuma dan Uly Gusniarti, *loc. cit.*

¹⁶Stephen P Robbins, *Organizational Behaviour*, 9th Edition, By Prentice-Hall, Inc, Upper Saddle River, New Jersey, 07458, 2001, hal 563

Seperti juga yang dijelaskan oleh Coleman (dalam Iswinarti) yang dikutip oleh James J Spillane dalam bukunya *Time Management Pedoman Praktis Pengelolaan Waktu* menyatakan bahwa:

contoh reaksi fisiologis sebagai tanda peringatan awal yang penting adalah nyeri dada, diare dan jantung berdebar-debar. Selanjutnya reaksi psikologis dari stres bisa dilihat dari tanda-tanda seperti tidak mau santai pada saat yang tepat, merasa tegang, tidak tahan terhadap suara atau gangguan lain, mudah marah, mudah tersinggung, ingatan melemah, tidak mampu berkonsentrasi, daya kemauan berkurang, emosi tidak terkendali, tidak sanggup melaksanakan tugas yang sudah dimulai dan reaksi berlebih terhadap hal-hal yang sepele¹⁷

Menurut Davidson dan Coper (Effendi), faktor-faktor yang mempengaruhi stres secara umum yaitu :

- a. Bersumber dari diri pribadi (internal) atau individu yang bersangkutan
- b. Faktor eksternal (lingkungan rumah, sosial, maupun tempat kerja individu itu sendiri)¹⁸

Menurut Sarafino yang dikutip Pergiwati Pristiana Kusuma dan Uly Gusniarti dalam *Jurnal Keberbakatan dan Kreativitas* mengemukakan bahwa:

Stres memiliki 3 aspek, yaitu:

- a. Kognisi, stres yang terjadi disebabkan oleh adanya gangguan kognisi. Gangguan kognisi berasal dari tingkat rangsangan emosional tinggi yang dapat terjadi akibat pikiran yang mengganggu ketika individu berhadapan dengan suatu sensor.
- b. Emosi, yang merupakan reaksi yang dirasakan individu sebagai ketidaknyamanan psikologis dalam suatu situasi, misalnya ketakutan.
- c. Perilaku sosial, dimana stres dapat mengubah individu dalam perilaku¹⁹.

¹⁷James J. Spillane, *loc.cit.*

¹⁸Pergiwati Pristiana Kusuma dan Uly Gusniarti, *op. cit.*, hal. 35

¹⁹Pergiwati Pristiana Kusuma dan Uly Gusniarti, *op. cit.*, hal. 35

Dari berbagai teori yang telah dikemukakan diatas dapat kita ketahui walaupun cara penyampaian tentang pengertian stres berbeda namun maksud dari teori tersebut hampir sama, bahwa stres adalah reaksi fisiologis dan psikologis dari seseorang terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan lain-lain.

2. Penyesuaian Diri Sosial

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidupnya, untuk mempertemukan tuntutan diri dan lingkungan agar tercapai keadaan atau tujuan yang diharapkan oleh diri sendiri dan lingkungannya. Atas dasar pengertian tersebut dapat diberikan batasan bahwa kemampuan manusia sanggup untuk membuat hubungan-hubungan yang menyenangkan antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya. Terdapat dua aspek dalam penyesuaian diri, yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian diri sosial (penyesuaian sosial).

Penyesuaian sosial adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan individu lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya. Penyesuaian diri sosial merupakan salah satu aspek dari penyesuaian diri individu yang menuju kepada kesesuaian antara kebutuhan dirinya dengan keadaan lingkungan tempat ia berada dan berinteraksi secara efektif dan efisien. Jadi penyesuaian diri sosial adalah kemampuan individu dalam beradaptasi, bergaul, berafeksi, serta berinteraksi dengan lingkungan sosial, guna untuk menciptakan keharmonisan pada lingkungan sosial.

Penyesuaian diri sosial akan terasa menjadi penting, manakala individu dihadapkan pada kesenjangan-kesenjangan yang timbul dalam hubungan sosialnya dengan orang lain. Betapapun kesenjangan-kesenjangan itu dirasakan sebagai hal yang menghambat, akan tetapi sebagai makhluk sosial, kebutuhan individu akan pergaulan, penerimaan, dan pengakuan orang lain atas dirinya tidak dapat dielakan sehingga dalam situasi tersebut, penyesuaian diri sosial akan menjadi wujud kemampuan yang dapat mengurangi atau mengatasi kesenjangan-kesenjangan tersebut.

Menurut W.A Gerungan yang dikutip oleh Sunaryo menyebutkan bahwa “penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan diri)”²⁰. Selanjutnya menurut Vembriarto yang dikutip Novikarisma Wijaya, penyesuaian diri dapat diartikan sebagai reaksi terhadap tuntutan-tuntutan terhadap diri individu. Tuntutan-tuntutan tersebut dapat digolongkan menjadi tuntutan internal dan tuntutan eksternal”²¹.

Menurut Soeharto Heerjan yang dikutip Sunaryo menyatakan bahwa “Penyesuaian diri adalah usaha atau perilaku yang tujuannya mengatasi kesulitan dan hambatan”²². Lazarus yang dikutip Obed Agung Nugroho, menyatakan bahwa penyesuaian terdiri dari bagaimana kita mengatur berbagai “*demands*” atau

²⁰Sunaryo, *op. cit.*, hal. 221

²¹Novikarisma Wijaya. *Hubungan antara Keyakinan Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri Siswa Tahun pertama Sekolah Asrama SMA Pangudi Luhur*. Skripsi Sarjana (Tidak Diterbitkan). Universitas Diponegoro Semarang, 2007. hal 12

²²Sunaryo, *op. cit.*, hal. 221

permintaan. Permintaan yang dimaksud yaitu dapat bersumber dari eksternal atau dari internal diri siswa, dan bahkan bisa pula dapat terjadi konflik antar permintaan”²³.

Menurut Kartono penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis. Menurut Meichati (dalam Henratusary) yang dikutip Siti Aisyah mendefinisikan penyesuaian diri adalah sebagai tercapainya pencerahan diri dalam berbagai masalah, dimana individu berhasil mengatasinya”²⁴.

Sedangkan menurut Chaplin yang dikutip Pergiwati Pristiana Kusuma dan Uly Gusniarti mengemukakan bahwa “penyesuaian diri merupakan variasi dalam kegiatan organisme dalam mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan-kebutuhan serta menegakkan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan social”²⁵. Dapat disimpulkan oleh Chaplin bahwa penyesuaian diri sosial adalah penjalinan secara harmonis suatu relasi dengan lingkungan sosial.

Selanjutnya Chaplin dalam Kartini Kartono yang dikutip Nurdin menyebutkan bahwa *social adjustment* (penyesuaian sosial) adalah :

- a. penjalinan secara harmonis suatu relasi dengan lingkungan sosial.

²³Obed Agung Nugroho, Hubungan antara Self-Efficacy, Penyesuaian Diri dan Prestasi Akademik Mahasiswa, *Widya Warta Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, No. 02 Tahun XXXI/Juli 2007, hal. 59

²⁴Siti Aisyah, *Hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan pada mahasiswa baru program studi pendidikan ekonomi STKIP PGRI Lumajang*, Pancaran Pendidikan, Tahun XVIII, No. 61 Agustus, (FKIP Universitas Jember 2005), hal, 300

²⁵Pergiwati Pristiana Kusuma dan Uly Gusniarti. *op. cit.*, hal. 35

- b. mempelajari tingkah laku yang diperlukan atau mengubah kebiasaan yang ada sedemikian rupa sehingga cocok bagi suatu masyarakat sosial²⁶

Menurut Kartono dan Hurlock yang dikutip Pergiwati Pristiana Kusuma dan Uly Gusniarti mengemukakan bahwa, “penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial adalah keberhasilan seseorang menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya”²⁷.

Pendapat selanjutnya dikemukakan oleh Tyson yang dikutip Yustinus Semiun yang mendefinisikan bahwa penyesuaian diri sosial merupakan : “kemampuan individu untuk beradaptasi, hidup dan bergaul secara wajar dengan lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya”²⁸. Selanjutnya menurut Weissmann dan Paykell (dalam John) yang dikutip Nurdin mendefinisikan penyesuaian diri sosial adalah kemampuan individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial dan sejauh mana peran kinerja individu menyesuaikan diri sesuai dengan norma atau kelompoknya”²⁹.

Menurut Schneiders dan Kartono, penyesuaian diri sosial mengandung penafsiran, yaitu :

- a. **Adaptation**, artinya bahwa penyesuaian diri sosial dipandang sebagai suatu kemampuan individu untuk beradaptasi. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik, akan memiliki hubungan yang memuaskan dengan lingkungannya.
- b. **Conformity**, yaitu bahwa dalam penyesuaian diri sosial, individu harus mempertimbangkan norma sosial dan hati nuraninya.

²⁶Nurdin, Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Penyesuaian Diri Sosial Siswa di Sekolah, *Jurnal Administrasi Pendidikan*, Vol IX No. 1 April 2009, Hal, 87

²⁷Pergiwati Pristiana Kusuma dan Uly Gusniarti. *op. cit.*, hal. 33

²⁸Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental I*, (Penerbit Kanisius Anggota IKAPI, 2006), hal. 36

²⁹Nurdin, *op. cit.* 91

- c. ***Mastery***, bahwa penyesuaian diri sosial merupakan kemampuan individu dalam membuat suatu perencanaan dan mengorganisir respon-respon.
- d. ***Individual Variation***, yaitu bahwa terdapat perbedaan yang bersifat individual pada perilaku dan respon individu dalam menghadapi berbagai masalah.
- e. ***Penguasaan dan Kematangan Emosional***, yaitu bahwa penyesuaian diri sosial menuntut kemampuan individu untuk memiliki emosi yang tepat pada setiap situasi³⁰.

Sedangkan menurut Havighurst yang dikutip Hedwig Rini “penyesuaian diri sosial adalah kemampuan individu dalam mengembangkan afeksi emosional, intelektual, dan social yang menyenangkan terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya, seperti kesediaan untuk membantu orang lain, meskipun mereka sendiri mengalami kesulitan”³¹.

Lebih lanjut Eysenk *et al.* yang dikutip Rinanda Wardani dan Apollo, menyatakan bahwa “penyesuaian sosial yaitu suatu proses belajar, yaitu belajar memahami, mengerti, dan berusaha untuk melakukan apa yang diinginkan oleh individu itu sendiri maupun lingkungannya”³².

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan, bahwa penyesuaian diri sosial merupakan kemampuan individu atau seseorang dimana individu tersebut mampu beradaptasi, berinteraksi, bergaul secara wajar dengan lingkungan sosialnya, sehingga individu mampu menguasai atau menanggapi segala macam konflik, masalah, kesulitan hidup dan merasa puas dan nyaman di dalam lingkungan sosial.

³⁰Pergiwati Pristiana Kusuma dan Uly Gusniarti. *op. cit.*, hal. 36

³¹Hedwig Rini, Hubungan antara Penyesuaian Sosial dan Persepsi terhadap Gaya Kepemimpinan dengan Motivasi Berprestasi Karyawan di PT “X”, *Jurnal Ilmiah Psiko-Edukasi*. Vol 1 No2 Oktober 2003, hal 44

³²Rinanda Wardani dan Apollo, Hubungan antara Kompetensi Sosial dengan Penyesuaian Sosial pada Remaja, *Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, No. 01 Tahun XXXIV/Januari 2010, hal 94

Menurut Hurlock yang dikutip Susilowati Anggraeni, Dessie Christanti dan J.

Dicky Susilo dalam Jurnal Ilmiah Psikologi menyatakan bahwa:

“Untuk dapat menentukan sampai sejauh mana penyesuaian sosial yang dimiliki seorang anak, maka dapat diterapkan 4 kriteria penyesuaian sosial yaitu:

- a. Penampilan nyata, dicerminkan melalui tingkah laku nyata yang diperlihatkan individu sesuai dengan norma yang berlaku dalam kelompok.
- b. Penyesuaian diri terhadap kelompok, anak yang dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap kelompok baik kelompok sebaya maupun dewasa dianggap sebagai orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik.
- c. Sikap sosial, dimana individu mampu memperlihatkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain.
- d. Kepuasan pribadi, untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik secara sosial maka individu harus merasa puas terhadap kontak sosialnya”³³.

Menurut WA Gerungan yang dikutip oleh Nurdin dalam Jurnal Administrasi

Pendidikan mengemukakan bahwa:

“Penyesuaian diri sosial memiliki 3 faktor-faktor yang mempengaruhinya, yaitu:

- a. peran keluarga yang meliputi status sosial ekonomi, kebutuhan keluarga, sikap dan kebiasaan orang tua dan status anak.
- b. peranan sekolah meliputi structural dan organisasi sekolah, peranan guru dalam kegiatan belajar mengajar (KBM).
- c. peranan lingkungan kerja misalnya lingkungan pekerjaan industry atau pertanian di daerah.
- d. peranan media massa, seperti perpustakaan, televisi, film, radio dan sebagainya”³⁴.

Sedangkan menurut Schneider yang dikutip Pergiwati Pristiana Kusuma dan Uly

Gusniarti dalam Jurnal Keberbakatan dan Kreativitas menyatakan bahwa:

“Penyesuaian diri sosial memiliki tiga aspek, yaitu:

- a. Penyesuaian diri terhadap keluarga, seperti adanya hubungan yang sehat antar anggota keluarga, tidak ada penolakan (rejection) orang tua terhadap

³³Susilowati Anggraeni, Dessi Christanti dan J. Dicky Susilo, Pengaruh Pelatihan Keterampilan Sosial Menggunakan Metode *Stop Think Do* Terhadap Penyesuaian Sosial Anak Sekolah Dasar, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Volume 2 Nomor 1 Juni 2008, hal 90

³⁴Nurdin. *op. cit.*, hal. 91

anak-anaknya, tidak adanya permusuhan, rasa benci atau iri hati antar anggota keluarga.

- b. Penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah, seperti adanya hubungan yang baik dengan komponen sekolah seperti guru, dan teman sebaya.
- c. Penyesuaian diri terhadap lingkungan masyarakat, yaitu memiliki ciri-ciri mengenal dan menghormati orang lain, serta mampu mengembangkan sifat bersahabat, mempunyai perhatian dan mampu bersimpati dengan orang lain, bersikap hormat terhadap hukum, tradisi, dan adat istiadat”³⁵.

Dari berbagai pendapat yang dikemukakan para ahli tersebut di atas, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa penyesuaian diri sosial adalah kemampuan individu untuk beradaptasi, berinteraksi, hidup dan bergaul secara wajar dengan lingkungannya, serta mempertemukan tuntutan diri dan lingkungan agar tercapai keadaan yang harmonis atau tujuan yang diharapkan oleh diri sendiri dan lingkungan sosialnya.

Dari berbagai teori yang telah dikemukakan diatas dapat kita ketahui walaupun cara penyampaian tentang pengertian penyesuaian diri sosial berbeda namun maksud dari teori tersebut hampir sama, jadi penyesuaian diri sosial adalah kemampuan individu dalam beradaptasi, bergaul, berafeksi, serta berinteraksi dengan lingkungan sosial, guna untuk menciptakan keharmonisan pada lingkungan sosial.

Hubungan yang kuat antara penyesuaian diri sosial dengan stres dapat ditunjukkan dengan konsep bahwa dengan penyesuaian diri sosial yang baik siswa akan dapat berinteraksi dengan lingkungan sosial dimana siswa mampu menyelaraskan kebutuhannya dengan tuntutan lingkungannya sehingga siswa dapat meminimalisir stres yang akan terjadi.

³⁵Pergiwati Pristiana Kusuma dan Uly Gusniarti. *op. cit.*, hal. 37

Dari hasil penelitian yang dilakukan Binitie, Kleinmann dan Good, serta Marsella yang dikutip Yosefini Rasyanti Munthe “Mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa stres yang dialami oleh siswa berhubungan erat dengan penyesuaian diri sosial”³⁶. Bahwa dalam penelitiannya tersebut dijelaskan bahwa kesulitan dalam penyesuaian diri sosial akan mengakibatkan stres yang berkepanjangan.

Terdapat sebuah penelitian yang dilakukan oleh Edward Donnerstein dan Davis Wilson (dalam Rice) yang dikutip oleh Yustinus Semiun, “membuktikan bahwa terdapat pengaruh negatif yang ditimbulkan dari kurangnya penyesuaian diri sosial dengan stres, dimana keadaan ini berpotensi untuk meningkatkan stres pada siswa”³⁷. Diperkuat oleh penelitian Yusnelly, “yang menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri sosial dengan stres pada siswa”³⁸.

Begitu pula yang dinyatakan Dohrenwend dan Egri yang dikutip Yustinus Semiun dalam penelitian mereka yaitu “*also suggested that social adjustment is negatively related to the stress*”³⁹. Yang diartikan, mereka juga menyatakan bahwa penyesuaian diri sosial berhubungan negatif dengan stres. Dalam konteks ini diyakini bahwa penyesuaian diri sosial mempengaruhi stres pada setiap individu.

Selanjutnya penelitian dari Alexander dkk dan Mechanic yang dikutip Yosefini Rasyanti Munthe adalah “Hubungan antara penyesuaian diri sosial dan stres telah diteliti di berbagai literature. Kesulitan yang berkepanjangan dalam penyesuaian diri

³⁶Yosefini Rasyanti Munthe., *op.cit.*, hal 64

³⁷Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 2*, Penerbit Kanisius (Anggota IKAPI), 2006, hal 262

³⁸*Ibid.*, hal 262

³⁹Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 3*, Penerbit Kanisius (Anggota IKAPI), 2006, hal 49

sosial diketahui dapat menimbulkan stres di kalangan pelajar”⁴⁰. Dalam konsep ini sangat jelas bahwa penyesuaian diri sosial dengan stres sangat berkaitan dan saling berhubungan. Sehingga jika tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial akan mengalami stres, sebaliknya jika dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial akan menurunkan stres bagi siswa.

Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Adelegan, Park, Leo, Searle dan Ward yang dikutip Yosefina Rasyanti Munthe yang menyatakan “Sejumlah penelitian telah mengungkapkan dampak kesulitan dari penyesuaian diri sosial ini yaitu mempengaruhi stres”⁴¹. Dalam konteks ini diyakini bahwa penyesuaian diri sosial mempengaruhi stres pada setiap individu.

Selanjutnya menurut Richard S. Lazarus dalam bukunya yang berjudul *Pattern Of Adjustment* menyatakan, “*stress occurs when there are demands on the person which tax or exceed his adjustive resources*”⁴². Yang diterjemahkan menjadi “stres dapat terjadi karena adanya tuntutan yang melebihi batas penyesuaian dirinya”. Dijelaskan bahwa stres akan terjadi jika penyesuaian diri yang individu miliki melebihi kesanggupan dari individu tersebut. Dimana dalam hal ini penyesuaian diri sosial mempunyai pengaruh terhadap stres.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara penyesuaian diri sosial dengan stres yang ditunjukkan dengan konsep bahwa dengan penyesuaian diri sosial yang baik siswa akan dapat berinteraksi dengan lingkungan

⁴⁰Yosefina Rasyanti Munthe., *op.cit.*, hal 65

⁴¹Yosefina Rasyanti Munthe., *op.cit.*, hal 64

⁴²Richard S. Lazarus, *Patterns Of Adjustment*, Third Edition, by McGraw-Hill, Inc. 1976, hal 49

sosial dimana siswa mampu menyelaraskan kebutuhan dengan tuntutan lingkungannya sehingga dapat meminimalisir stres yang akan terjadi.

Dari berbagai pendapat yang dikemukakan para ahli tersebut di atas, maka dapat ditarik kesimpulan penyesuaian diri sosial adalah kemampuan individu untuk beradaptasi, berinteraksi, hidup dan bergaul secara wajar dengan lingkungannya, serta mempertemukan tuntutan diri dan lingkungan agar tercapai keadaan yang harmonis/tujuan yang diharapkan oleh diri sendiri dan lingkungan sosialnya.

B. Kerangka Berpikir

Siswa adalah sekelompok orang dengan usia tertentu yang belajar, baik secara kelompok atau perorangan. Siswa juga disebut sebagai murid atau pelajar. Bagi siswa yang mempunyai kemampuan luar biasa, membutuhkan penanganan khusus untuk menyalurkan kecerdasan mereka dalam suatu kelas khusus yang dapat memungkinkan siswa menyalurkan bakatnya dan dapat menyelesaikan pendidikan lebih cepat daripada seharusnya disebut dengan siswa akselerasi.

Stres adalah masalah yang sangat berat bagi siswa akselerasi, karena stres pada siswa akselerasi dapat mengakibatkan munculnya beberapa gangguan baik psikologis maupun fisiologis. Secara psikologis, stres pada siswa akselerasi dapat muncul dalam bentuk kecemasan. Salah satu yang dapat diamati adalah kecemasan komunikasi, ini terlihat dari kecanggungan mereka ketika berbicara dengan orang tua ataupun temannya. Secara fisiologis, stres dapat memicu turunnya ketahanan dan munculnya berbagai gangguan fisik pada siswa akselerasi. Serta dapat mempengaruhi

kesejahteraan emosi dan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.

Dalam dunia pendidikan khususnya ruang lingkup sekolah, tidak menutup kemungkinan stres pun akan terjadi jika terdapat siswa yang tidak dapat menyesuaikan diri. Guru menaruh perhatian terhadap penyesuaian diri sosial siswa mereka, karena mereka mengetahui bahwa anak yang diterima dengan baik mempunyai kemungkinan yang jauh lebih besar untuk mengerjakan sesuatu sesuai dengan kemampuannya, dibandingkan dengan anak yang ditolak atau diabaikan oleh teman sekelasnya. Demikian pula, lebih kecil kemungkinan untuk mereka menjadi pengacau di kelas dan jauh lebih kecil kemungkinan bahwa mereka suka membolos dan gagal sebelum lulus dibandingkan dengan anak-anak yang melakukan penyesuaian sosial dengan baik.

Dari konsep yang dibuat dalam kerangka berpikir ini, diduga meningkatnya stres pada siswa disebabkan oleh penyesuaian diri sosial yang kurang baik pada tiap siswa di sekolah. Dengan adanya penyesuaian diri sosial yang baik, maka siswa akan dapat berinteraksi dengan lingkungan sosial dimana siswa mampu menangani stres dengan menyelaraskan kebutuhannya dengan tuntutan lingkungannya dan berhasil mempertemukan tuntutan-tuntutan yang berasal dari lingkungan dengan dirinya sehingga siswa dapat meminimalisir stres yang akan terjadi.

C. Perumusan Hipotesis

Berdasarkan deskripsi teoretis dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan bahwa terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri sosial dengan stres. Artinya semakin tinggi penyesuaian diri sosial maka semakin rendah stres siswa, begitu pula sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri sosial maka semakin tinggi stres bagi para siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah-masalah yang telah peneliti rumuskan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan pengetahuan berdasarkan data-data yang benar, yang sesuai dengan fakta, dan dapat dipercaya mengenai apakah terdapat hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stres pada siswa di SMA International Islamic Boarding School.

E. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA International Islamic Boarding School yang beralamatkan di Jl. Raya Industri No. 1, Hyundai. Lippo Cikarang. Tempat tersebut dipilih karena merupakan salah satu sekolah yang saat ini dalam keadaan berkembang menjadi lebih baik untuk menaikkan akreditasi dan angka kelulusan siswa.

Penelitian ini dilakukan selama dua bulan, terhitung dari bulan November sampai dengan bulan Desember. Waktu tersebut merupakan waktu yang efektif bagi peneliti untuk melakukan penelitian sehingga peneliti dapat memfokuskan diri pada penelitian.

C. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan pendekatan korelasional untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas (variabel X) penyesuaian diri sosial sebagai variabel yang mempengaruhi dan variabel terikatnya (variabel Y) adalah stres sebagai variabel yang dipengaruhi.

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”⁴³. Sedangkan “populasi terjangkau merupakan batasan populasi yang sudah direncanakan oleh peneliti di dalam rancangan penelitian”⁴⁴. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa SMA International Islamic Boarding School yang berjumlah 158 siswa.

Dalam penelitian ini peneliti tidak dapat menggunakan seluruh populasi, dikarenakan kelas XI yang memang pada tahun ajaran tersebut tidak ada kelas XI, dikarenakan sekolah akselerasi (dua tahun). Menurut Pressey yang dikutip Yustinus Semiun, “akselerasi adalah suatu kemajuan yang diperoleh di dalam program pengajaran dalam kecepatan yang lebih cepat atau usia yang lebih muda daripada

⁴³Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. (Jakarta: Alfabeta. 2010) h.80

⁴⁴Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2005), hal. 120

yang konvensional”⁴⁵. Oleh karena itu peneliti menggunakan populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X yang berjumlah 107 siswa dengan sampel sebanyak 78 responden.

Penentuan sampel mengacu pada tabel *Issac & Michael* dengan tingkat kesalahan 5%. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik acak proporsional (*proportional random sampling*) dengan perhitungan sesuai dengan tabel III.1 sebagai berikut.

Table III.1
Perincian perhitungan sampel

No	Kelas	Perhitungan Responden	Jumlah Responden
1	Kelas X Science B1	$(19/107) \times 78$	$13,8 = 14$
2	Kelas X Science B2	$(16/107) \times 78$	$11,6 = 12$
3	Kelas X Science G1	$(21/107) \times 78$	$15,3 = 15$
4	Kelas X Science G2	$(23/107) \times 78$	$16,7 = 17$
5	Kelas X Social B	$(18/107) \times 78$	$13,1 = 13$
6	Kelas X Social G	$(10/107) \times 78$	$7,2 = 7$
Jumlah			78

E. Instrumen Penelitian

Penelitian ini meneliti dua variabel, yaitu penyesuaian diri sosial (variabel X) dan stres (variabel Y). Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kedua

⁴⁵Yusinus Semiun, *Kesehatan Mental*, Penerbit Kanisius (Anggota IKAPI), 2006, hal 62

variabel tersebut akan dijelaskan sebagai berikut :

1. Stres (variabel Y)

a. Definisi konseptual

Stres adalah reaksi fisiologis dan psikologis dari seseorang terhadap rangsangan, tekanan, ketegangan, atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar individu.

b. Definisi operasional

Variabel stres diukur dengan menggunakan instrument kuesioner yang berjumlah 24 butir pernyataan. Stres diukur dengan menggunakan skala likert yang mencerminkan indikator itu sendiri, meliputi : reaksi fisiologis (kepala pusing, mudah lelah dan jantung berdebar) dan reaksi psikologis (perasaan tidak nyaman, mudah marah dan tidak mampu berkonsentrasi).

c. Kisi-kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen stres yang disajikan pada bagian ini merupakan kisi-kisi instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel stres dan juga memberikan gambaran sejauh mana instrumen ini mencerminkan sub indikator variabel stres. Kisi-kisi ini disajikan dengan maksud untuk memberikan informasi mengenai butir-butir

yang *drop* setelah dilakukan uji validitas dan uji reabilitas serta analisis butir pertanyaan dan untuk memberikan gambaran sejauh mana instrument *final* masih mencerminkan sub indikator variabel stres yang terdapat pada Tabel III.2.

Tabel III.2

Kisi-Kisi Instrumen Variabel Y Stres

Variabel Terikat	Indikator	Sub Indikator	Butir Soal Uji Coba		Butir Final	
			(+)	(-)	(+)	(-)
Stres	Reaksi Fisiologis	Kepala pusing	4,	3*, 13, 16,	3	11, 14
		Mudah lelah	19, 21	5*, 12,	16, 18	10
		Jantung berdebar	1	10, 11, 23,	1	8, 9, 20
	Reaksi Psikologis	Perasaan tidak nyaman	2, 15	8, 14	2, 13	6, 12
		Mudah marah	7	17*, 22	5,	19
		Tidak mampu berkonsentrasi	9, 24*	6, 18, 20,	7	4, 15, 17
Jumlah			9	15	8	12
			24		20	

*) Butir pernyataan yang drop

Untuk mengisi setiap butir pernyataan dengan menggunakan model skala likert, telah disediakan 5 alternatif jawaban yang telah disediakan dan setiap jawaban

bernilai 1 sampai 5 sesuai dengan tingkat jawabannya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel III.3

Tabel III.3
Skala Penilaian untuk Stres

Pilihan Jawaban	Pernyataan Positif	Pernyataan Negatif
SS = Sangat Setuju	1	5
S = Setuju	2	4
RR = Ragu-Ragu	3	3
TS = Tidak Setuju	4	2
STS = Sangat Tidak Setuju	5	1

d. Validitas Instrumen

Proses pengembangan instrumen stres dimulai dengan penyusunan instrumen berbentuk kuesioner model skala likert sebanyak 24 butir yang mengacu pada indikator-indikator variabel stres seperti terlihat pada tabel III.2.

Tahap berikutnya instrumen diuji validitasnya yaitu seberapa jauh butir-butir instrumen tersebut telah mengukur indikator dari variabel stres. Setelah konsep instrumen ini disetujui, langkah selanjutnya adalah instrumen ini diuji cobakan kepada 30 siswa kelas X SMA International Islamic Boarding School yang dipilih secara acak.

Proses validasi dilakukan dengan menganalisis data hasil uji coba instrumen yaitu validitas butir dengan menggunakan koefisien antara skor butir dengan skor total. Rumus yang digunakan untuk uji validitas butir sebagai berikut⁴⁶:

$$r_{hitung} = \frac{\sum Y_i Y_t}{\sqrt{(\sum Y_i^2) (\sum Y_t^2)}}$$

Dimana :

r_{hitung} = koefisien antara skor butir dengan skor total

Y_i^2 = jumlah kuadrat deviasi skor butir dari Y_i

Y_t^2 = jumlah kuadrat deviasi skor total dari Y_t

Kriteria batas minimum pernyataan diterima adalah $r_{tabel} = 0,361$. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka butir pertanyaan tersebut dianggap valid. Sedangkan jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka butir pernyataan tersebut dianggap tidak valid, yang kemudian pernyataan tersebut tidak digunakan atau *drop*. Berdasarkan perhitungan tersebut, maka dari 24 butir pernyataan dinyatakan 4 butir drop dan tidak dapat digunakan.

Rumus untuk menghitung varians butir dan varians total adalah sebagai berikut⁴⁷:

$$S_i^2 = \frac{\sum Y_i^2 - \frac{(\sum Y_i)^2}{n}}{n} \qquad S_t^2 = \frac{\sum Y_t^2 - \frac{(\sum Y_t)^2}{n}}{n}$$

Keterangan:

⁴⁶Djaali, *Pengukuran bidang Pendidikan* (Jakarta : Program pasca sarjana UNJ, 2000) h.117

⁴⁷*Ibid*, h.

S_i^2 : Jumlah varians butir

S_t^2 : Jumlah varians total

$\sum Y_i^2$: Jumlah kuadrat deviasi skor butir dari Y_i

$\sum Y_t^2$: Jumlah kuadrat deviasi skor total dari Y_t

$(\sum Y_i)^2$: Jumlah butir soal yang dikuadratkan

n : Jumlah sampel

Selanjutnya dilakukan perhitungan reliabilitas terhadap butir-butir pernyataan yang telah dinyatakan valid dengan menggunakan rumus uji reliabilitas sebagai berikut⁴⁸ :

$$r_{ii} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

dimana:

r_{ii} = Koefisien reliabilitas instrumen

k = Jumlah butir instrumen

S_i^2 = Varians butir

S_t^2 = Varians total

Berdasarkan rumus di atas, reliabilitas terhadap butir-butir pernyataan yang telah dinyatakan valid dihitung sehingga didapat varians butir (S_i^2) sebesar 0,23. Selanjutnya dicari varians total (S_t^2) sebesar 69,68, setelah itu dimasukkan ke dalam rumus Alpha Cronbach dan di dapat hasil reliabilitas (r_{ii}) yaitu 0,844. Dengan

⁴⁸Sudjana, *Metode Statistika*, (Bandung: Tarsito, 2002), hal. 369

demikian dapat dikatakan bahwa instrument yang berjumlah 20 butir yang digunakan sebagai instrument final yang mengukur variable stres siswa.

2. Penyesuaian Diri Sosial (Variabel X)

a. Definisi Konseptual

Penyesuaian diri sosial adalah kemampuan individu untuk beradaptasi, berinteraksi, bergaul dan kesediaan untuk membantu orang lain secara wajar dengan lingkungannya, serta mempertemukan tuntutan diri dan lingkungan agar tercapai keadaan yang harmonis atau tujuan yang diharapkan oleh diri sendiri dan lingkungan sosialnya.

b. Definisi Operasional

Variabel penyesuaian diri sosial diukur dengan menggunakan instrument kuesioner yang berjumlah 16 butir pernyataan. Instrumen ini mencerminkan indikator itu sendiri meliputi kemampuan individu (beradaptasi dengan lingkungan, bergaul dan kesediaan untuk membantu orang lain).

c. Kisi-kisi instrumen

Kisi-kisi instrumen penyesuaian diri sosial yang disajikan pada bagian ini merupakan kisi-kisi instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penyesuaian diri sosial dan juga memberikan gambaran sejauh mana instrumen ini mencerminkan sub indikator variabel penyesuaian diri sosial. Kisi-kisi ini disajikan dengan maksud untuk memberikan informasi mengenai butir-butir yang *drop* setelah dilakukan uji

validitas dan uji reabilitas serta analisis butir pertanyaan dan untuk memberikan gambaran sejauh mana instrument *final* masih mencerminkan sub indikator variabel penyesuaian diri sosial yang terdapat pada Tabel III.4.

Tabel III.4

Kisi-Kisi Instrumen Variabel X Penyesuaian Diri Sosial

Variabel Bebas	Indikator	Sub Indikator	Butir Soal Uji Coba		Butir Final	
			(+)	(-)	(+)	(-)
Penyesuaian Diri Sosial	Kemampuan individu	Beradaptasi dengan lingkungan	1*, 3, 16,	5*, 12	2, 13	9
		Bergaul	6, 8, 15,	4, 10*, 13	4, 6, 12	3, 10
		Kesediaan membantu orang lain	2, 7, 14	9, 11	1, 5, 11	7, 8
Jumlah			9	7	8	5
			16		13	

*) Butir pernyataan yang drop

Untuk mengisi setiap butir pernyataan dengan menggunakan model skala likert, telah disediakan 5 alternatif jawaban yang telah disediakan dan setiap jawaban

bernilai 1 sampai 5 sesuai dengan tingkat jawabannya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel III.5

Tabel III.5
Skala Penilaian untuk Penyesuaian Diri Sosial

Pilihan Jawaban	Pernyataan Positif	Pernyataan Negatif
SS = Sangat Setuju	5	1
S = Setuju	4	2
RR = Ragu-Ragu	3	3
TS = Tidak Setuju	2	4
STS = Sangat Tidak Setuju	1	5

d. Validitas Instrumen

Proses pengembangan instrumen penyesuaian diri sosial dimulai dengan penyusunan instrumen berbentuk kuesioner model skala likert sebanyak 16 butir yang mengacu pada indikator-indikator variabel penyesuaian diri sosial seperti terlihat pada tabel III.5.

Tahap berikutnya instrumen diuji validitasnya yaitu seberapa jauh butir-butir instrumen tersebut telah mengukur indikator dari variabel penyesuaian diri sosial. Setelah konsep instrumen ini disetujui, langkah selanjutnya adalah instrumen ini diuji cobakan kepada 30 siswa kelas X SMA International Islamic Boarding School yang dipilih secara acak.

Proses validasi dilakukan dengan menganalisis data hasil uji coba instrumen yaitu validitas butir dengan menggunakan koefisien antara skor butir dengan skor total. Rumus yang digunakan untuk uji validitas butir sebagai berikut⁴⁹:

$$r_{hitung} = \frac{\sum X_i X_t}{\sqrt{(\sum X_i^2) (\sum X_t^2)}}$$

Dimana :

r_{hitung} = koefisien antara skor butir dengan skor total

X_i^2 = jumlah kuadrat deviasi skor butir dari X_i

X_t^2 = jumlah kuadrat deviasi skor total dari X_t

Kriteria batas minimum pernyataan diterima adalah $r_{tabel} = 0,361$. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka butir pertanyaan tersebut dianggap valid. Sedangkan jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka butir pernyataan tersebut dianggap tidak valid, yang kemudian pernyataan tersebut tidak digunakan atau *drop*. Berdasarkan perhitungan tersebut, maka dari 16 butir pernyataan dinyatakan 3 butir drop dan tidak dapat digunakan.

Rumus untuk menghitung varians butir dan varians total adalah sebagai berikut⁵⁰:

$$S_i^2 = \frac{\sum X_i^2 - \frac{(\sum X_i)^2}{n}}{n} \qquad S_t^2 = \frac{\sum x_t^2 - \frac{(\sum x_t)^2}{n}}{n}$$

Keterangan:

⁴⁹Djaali, *loc.cit.*

⁵⁰Djaali, *loc.cit.*

S_i^2 : Jumlah varians butir

S_t^2 : Jumlah varians total

$\sum X_i^2$: Jumlah kuadrat deviasi skor butir dari X_i

$\sum X_t^2$: Jumlah kuadrat deviasi skor total dari X_t

$(\sum X_i)^2$: Jumlah butir soal yang dikuadratkan

n : Jumlah sampel

Selanjutnya dilakukan perhitungan reliabilitas terhadap butir-butir pernyataan yang telah dinyatakan valid dengan menggunakan rumus uji reliabilitas sebagai berikut⁵¹ :

$$r_{ii} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

dimana:

r_{ii} = Koefisien reliabilitas instrumen

k = Jumlah butir instrumen

S_i^2 = Varians butir

S_t^2 = Varians total

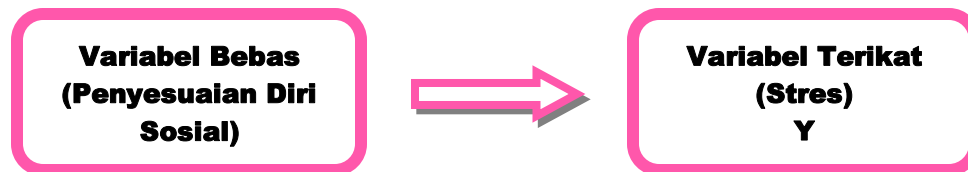
Berdasarkan rumus di atas, reliabilitas terhadap butir-butir pernyataan yang telah dinyatakan valid dihitung sehingga didapat varians butir (S_i^2) sebesar 0,45. Selanjutnya dicari varians total (S_t^2) sebesar 25,89, setelah itu dimasukkan ke dalam rumus Alpha Cronbach dan di dapat hasil reliabilitas (r_{ii}) yaitu 0,789. Dengan

⁵¹Suharmini Arikunto, *Maanaajemen Penelitian* (Jakarta: Dikti, 2002), h. 171

demikian dapat dikatakan bahwa instrument yang berjumlah 13 butir yang digunakan sebagai instrument final yang mengukur variable penyesuaian diri sosial siswa.

F. Konstelasi Hubungan Antar Variabel/ Desain Penelitian

Sesuai dengan hipotesis yang diajukan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel X (*Penyesuaian Diri Sosial*) dan variabel Y (*Stres*), maka konstelasi hubungan antara variabel X dan variabel Y dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

X : Variabel Bebas (Penyesuaian Diri Sosial)

Y : Variabel Terikat (Stres)

→ : Arah Hubungan

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi dan uji hipotesis dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Mencari Persamaan Regresi

Analisis regresi digunakan untuk memprediksi nilai variabel dependen (Y) dapat

berdasarkan nilai variabel independen (X). Adapun perhitungan persamaan regresi linear dilakukan dengan menggunakan rumus sebagai berikut.⁵²

$$\hat{Y} = a + bX$$

Dimana :

\hat{Y} : Subyek/nilai dalam variabel dependen yang diprediksikan.

a : Harga Y bila X = 0 (harga konstan)

b : Angka arah atau koefisien regresi, yang menunjukkan angka peningkatan ataupun penurunan variabel dependen yang didasarkan pada variabel independen. Bila b (+) maka naik dan bila (-) maka terjadi penurunan.

X : Subjek pada variabel independen yang mempunyai nilai tertentu.

Selain itu harga a dan b dapat dicari dengan rumus berikut :

$$a = \frac{(\sum Y_i)(\sum X_i^2) - (\sum X_i)(\sum X_i Y_i)}{n \cdot \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2} \quad b = \frac{n \cdot \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{n \cdot \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2}$$

Keterangan:

$\sum Y$: Jumlah skor Y

$\sum X$: Jumlah skor X

n : Jumlah sampel

a : Nilai konstanta a

b : Koefisien arah regresi linier

⁵²Sugiyono,

2. Uji Persyaratan Analisis :

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah galat taksiran regresi Y atas X berdistribusi normal atau tidak. Pengujian dilakukan terhadap galat taksiran regresi Y dan X dengan menggunakan Liliefors pada taraf signifikan (α) = 0,05. Rumus yang digunakan adalah :

$$L_o = | F (Z_i) - S (Z_i) |$$

Keterangan :

$F (Z_i)$: merupakan peluang angka baku

$S (Z_i)$: merupakan proporsi angka baku

L_o : L observasi (harga mutlak terbesar)

Hipotesis Statistik :

H_o : Galat taksiran regresi Y atas X berdistribusi normal

H_i : Galat taksiran regresi Y atas X berdistribusi tidak normal

Kriteria Pengujian :

Jika $L_o (L_{hitung}) < L_t (L_{tabel})$, maka H_o diterima, berarti galat taksiran regresi Y atas X berdistribusi normal, dan sebaliknya data tidak berdistribusi normal apabila $L_o (L_{hitung}) > L_t (L_{tabel})$.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Keberartian Regresi

Uji Keberartian Regresi digunakan untuk mengetahui apakah persamaan regresi yang diperoleh berarti atau tidak (signifikan).

Hipotesis Statistik :

$H_0 : \beta \geq 0$ Koefisien arah regresi tidak berarti

$H_1 : \beta < 0$ Koefisien arah regresi berarti

Kriteria Pengujian :

H_0 diterima jika $F_{\text{tabel}} > F_{\text{hitung}}$ dan H_0 ditolak jika $F_{\text{tabel}} < F_{\text{hitung}}$, berarti Regresi dinyatakan berarti jika menolak H_0 .

b. Uji Linearitas Regresi

Uji linieritas ini dilakukan untuk mengetahui apakah persamaan regresi tersebut berbentuk linier atau non linier.

Hipotesis Statistika :

$H_0 : Y = \alpha + \beta X$ (Regresi linier)

$H_1 : Y \neq \alpha + \beta X$ (Regresi tidak linier)

Kriteria Pengujian :

Terima H_0 jika $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ dan H_0 ditolak jika $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$, berarti Regresi dinyatakan Linier jika H_0 diterima.

Tabel III.6

Tabel Analisa Varians Regresi Linier Sederhana

Sumber Varians	Derajat Bebas (db)	Jumlah Kuadrat (JK)	Rata-rata Jumlah Kuadrat	F hitung (Fo)	Ket
Total	N	$\sum Y^2$			
Regresi (a)	1	$\frac{\sum Y^2}{N}$			
Regresi (a/b)	1	$\sum XY$	$\frac{Jk(b/a)}{Dk(b/a)}$	$\frac{RJK(b/a)}{RJK(s)}$	Fo > Ft Maka Regresi Berarti
Sisa (s)	n-2	JK(T) – JK(a) – Jk (b)	$\frac{Jk(s)}{Dk(s)}$		
Tuna Cocok (TC)	k-2	Jk (s) – Jk (G) – (b/a)	$\frac{Jk(TC)}{Dk(TC)}$	$\frac{RJK(TC)}{RJK(G)}$	Fo < Ft Maka regresi Berbentuk Linear
Galat	n-k	$\frac{Jk(G)}{\sum Y} = \frac{\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{n}}{nk}$	$\frac{Jk (G)}{Dk (G)}$		

c. Uji Koefisien Korelasi

Untuk mengetahui besar kecilnya hubungan antara dua variable yang diteliti digunakan koefisien korelasi Product Moment dari Pearson dengan rumus

sebagai berikut :⁵³

$$r_{xy} = \frac{n \cdot \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2 \cdot n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien korelasi product moment

n : Jumlah responden

$\sum X$: Jumlah skor variabel X

$\sum Y$: Jumlah skor variabel Y

$\sum X^2$: Jumlah kuadrat skor variabel X

$\sum Y^2$: Jumlah kuadrat skor variabel Y

d. Uji Keberartian Koefisien Korelasi (uji t)

Menggunakan uji t untuk mengetahui keberartian hubungan dua variabel, dengan rumus⁵⁴:

$$t_{hitung} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-(r)^2}}$$

Keterangan :

t_{hitung} : skor signifikansi koefisien korelasi

r : koefisien korelasi product moment

n : banyaknya sampel / data

⁵³*Ibid.*, hal. 159

⁵⁴*Ibid.*, hal. 164

Hipotesis Statistik :

$H_0 : \rho \geq 0$ (berarti tidak ada hubungan negatif)

$H_i : \rho < 0$ (berarti ada hubungan negatif)

Kriteria Pengujian :

Tolak H_0 jika $-t_{hitung} < -t_{tabel}$

Terima H_0 jika $-t_{hitung} > -t_{tabel}$

Hal ini dilakukan pada taraf signifikansi 0,05 dengan derajat bebas (dk) = n-2.

H_0 ditolak, maka koefisien korelasi signifikan, sehingga dapat disimpulkan antara variabel X dan Y terdapat hubungan negatif, tetapi jika H_0 diterima, maka tidak terdapat hubungan antara variabel X dan Y.

e. Uji Koefisien Determinasi

Digunakan untuk mengetahui besarnya variasi Y (Stres) ditentukan X (Penyesuaian Diri Sosial) dengan menggunakan rumus⁵⁵:

$$KD = r_{xy}^2$$

Keterangan :

KD : koefisien determinasi

r_{xy}^2 : koefisien korelasi product moment

⁵⁵J. Supranto, *Statistik Teori dan Aplikasi*, Edisi ke tujuh, jilid 2, (Jakarta: Erlangga, 2009), hal 208

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Deskripsi data hasil penelitian dimaksudkan untuk menyajikan gambaran secara umum mengenai penyebaran atau distribusi data. Berdasarkan jumlah variabel kepada masalah penelitian maka deskripsi data dikelompokkan menjadi dua. Kedua variabel tersebut adalah penyesuaian diri sosial sebagai variabel independen yang dilambangkan dengan X dan stres sebagai variabel dependen yang dilambangkan dengan Y. Secara lengkap dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Stres

Data Stres (Variabel Y) diperoleh melalui pengisian instrumen penelitian berupa kuesioner yang diisi oleh 78 siswa SMA International Islamic Boarding School sebagai responden. Berdasarkan data yang terkumpul menghasilkan skor terendah 55 dan skor tertinggi 82 skor rata-rata (\bar{Y}) sebesar 68,81 varians (S^2) sebesar 39,534 dan simpangan baku (S) sebesar 6,288.

Distribusi frekuensi dan grafik histogram dari data stres dapat dilihat pada tabel IV.1 di bawah ini, dimana rentang skor adalah 27, banyak kelas interval 7, dan panjang kelas adalah 4 (proses perhitungan pada lampiran 23). Untuk menentukan

kelas interval menggunakan rumus Sturges $K = 1 + 3,3 \log n$. yang kemudian didapatkan 7 kelas. (proses perhitungan pada lampiran 23)

Tabel IV.1
Distribusi Frekuensi Stres

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frek. Absolut	Frek. Relatif
55 - 58	54,5	58,5	3	3,8%
59 - 62	58,5	62,5	11	14,1%
63 - 66	62,5	66,5	14	17,9%
67 - 70	66,5	70,5	19	24,4%
71 - 74	70,5	74,5	16	20,5%
75 - 78	74,5	78,5	9	11,5%
79 - 82	78,5	82,5	6	7,7%
Jumlah			78	100%

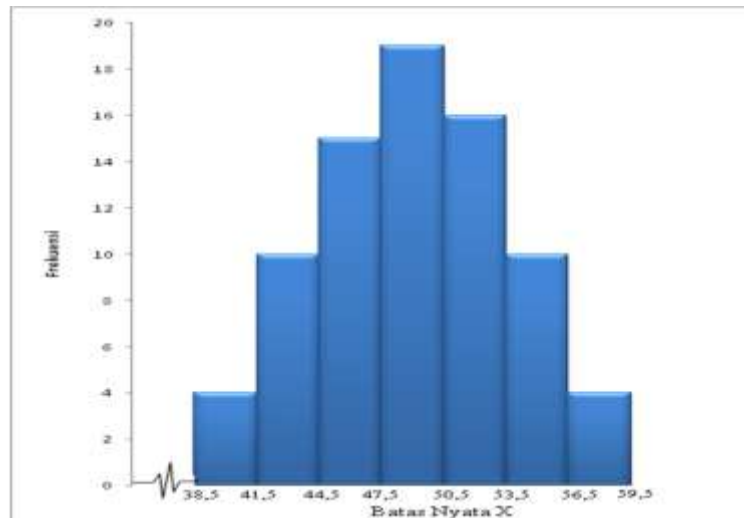
Berdasarkan table distribusi frekuensi variable Y diatas dapat dilihat banyaknya interval kelas sebesar 7 kelas dan panjang kelas adalah 4. Untuk batas nyata satuan, batas bawah sama dengan ujung bawah dikurangi 0,05 dan batas atas sama dengan ujung atas ditambah 0,05.

Frekuensi relative terbesar yaitu sebanyak 19 responden berada pada kelas keempat yaitu pada rentang 67-70 sebesar 24,4%, sedangkan frekuensi relative terendah yaitu sebanyak 3 responden berada pada kelas pertama yaitu pada rentang 55-58 sebesar 3,8%.

Dari tabel ini dapat terlihat bahwa nilai rata-rata Y berada pada titik yang memiliki frekuensi terbanyak. Pada perhitungan rata-rata Y juga di jelaskan bahwa

rata-rata Y sebesar 68,81 (proses perhitungan pada lampiran 27) yang mana sesuai dengan Tabel Distribusi Frekuensi Stres.

Untuk mempermudah penafsiran tabel distribusi di atas tentang variabel stres, berikut ini disajikan dalam bentuk grafik histogram pada grafik IV.1.



Grafik IV.1
Grafik Histogram Stres

Berdasarkan gambar histogram diatas terlihat bahwa frekuensi tertinggi berada pada kelas keempat dengan batas nyata 70,5 – 74.5, sedangkan frekuensi terendah berada pada kelas pertama dengan batas nyata 54,5 – 58,5.

Berdasarkan pengolahan data responden, stres pada siswa SMA International Islamic Boarding School ini dapat dilihat dari indikator stres yaitu reaksi fisiologis dan psikologis. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan skor indikator terbesar stres yaitu reaksi psikologis dengan sub indikator perasaan tidak nyaman sebesar 3,651 dan indikator terendah yaitu reaksi psikologis dengan sub indikator mudah

marah sebesar 3,269 (proses perhitungan pada lampiran 45). Untuk lebih jelasnya dilihat ada tabel IV.

Tabel IV.2
Rata-Rata Hitung Skor Indikator dan Sub Indikator Stres

NO.	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	JUMLAH SKOR	JUMLAH BUTIR	JUMLAH RESPONDEN (n)	SKOR/ PERSENTASE	
1	Reaksi Fisiologis	Kepala Pusing	777	3	78	3,321	16,18%
2		Mudah Lelah	806	3	78	3,444	16,78%
3		Jantung Berdebar	1044	4	78	3,346	16,30%
4	Reaksi Psikologis	Perasaan Tidak Nyaman	1139	4	78	3,651	17,78%
5		Mudah Marah	510	2	78	3,269	15,93%
6		Tidak Mampu Berkonsentrasi	1091	4	78	3,497	17,03%
JUMLAH			5367	20		20,528	100%

2. Penyesuaian Diri Sosial

Data penyesuaian diri sosial (Variabel X) diperoleh melalui pengisian instrumen penelitian berupa kuesioner yang diisi oleh 78 siswa SMA International Islamic Boarding School sebagai responden. Berdasarkan data yang terkumpul menghasilkan skor terendah 39 dan skor tertinggi 59 skor rata-rata (\bar{X}) sebesar 48,79, varians (S^2) sebesar 21,308 dan simpangan baku (S) sebesar 4,616.

Distribusi frekuensi dan grafik histogram dari data penyesuaian diri sosial dapat dilihat pada tabel IV.3 di bawah ini, dimana rentang skor adalah 20, banyak kelas interval 7, dan panjang kelas adalah 3 (proses perhitungan pada lampiran 22).

Tabel IV. 3
Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri Sosial

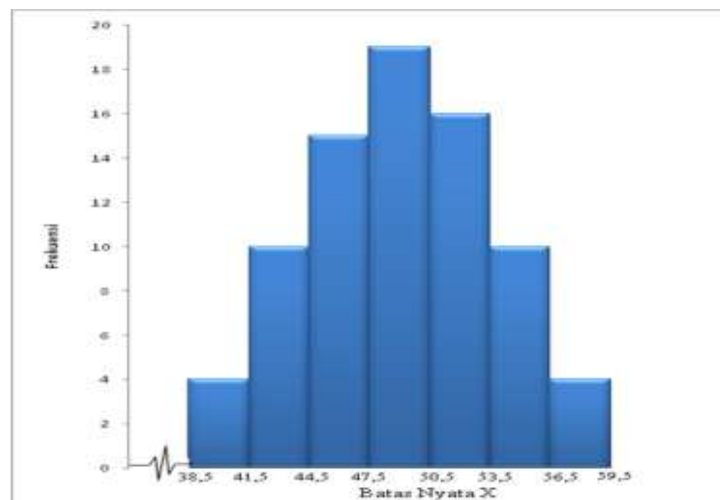
Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frek. Absolut	Frek. Relatif
39 - 41	38,5	41,5	4	5,1%
42 - 44	41,5	44,5	10	12,8%
45 - 47	44,5	47,5	15	19,2%
48 - 50	47,5	50,5	19	24,4%
51 - 53	50,5	53,5	16	20,5%
54 - 56	53,5	56,5	10	12,8%
57 - 59	56,5	59,5	4	5,1%
Jumlah			78	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi variable X diatas dapat dilihat banyaknya interval kelas sebesar 7 kelas dan panjang kelas adalah 3. Untuk batas nyata satuan, batas bawah sama dengan ujung bawah dikurangi 0,05 dan batas atas sama dengan ujung atas ditambah 0,05.

Berdasarkan data di atas dapat diketahui kelompok tertinggi terdapat pada kelas ke empat dengan rentang 48-50 yaitu sebanyak 19 responden atau 24,4%, sedangkan frekuensi terendah terdapat pada kelas pertama dengan rentang skor 39-41 yaitu sebanyak 4 responden atau 5,1% dan kelas ke tujuh dengan rentang skor 57-59 yaitu 4 responden atau 5,1%.. Sehingga dapat diketahui bahwa jawaban responden berada

pada kelas rata-rata karena skor rata-rata yaitu 48,71 berada pada rentang skor dengan frekuensi tertinggi.

Untuk mempermudah penafsiran tabel distribusi di atas tentang variabel penyesuaian diri sosial, berikut ini disajikan dalam bentuk grafik histogram pada grafik IV.2.



Grafik IV.2
Grafik Histogram Penyesuaian Diri Sosial

Berdasarkan pengolahan data responden, penyesuaian diri sosial pada siswa kelas X SMA International Islamic Boarding School dapat dilihat dari indikator penyesuaian diri sosial yaitu kemampuan individu. Skor sub-indikator terbesar penyesuaian diri sosial yaitu bergaul sebesar 3,818 dan sub-indikator terendah yaitu adaptasi dengan lingkungan sebesar 3,577 (proses perhitungan pada lampiran 29). Untuk lebih jelasnya dilihat ada tabel IV.4

Tabel IV. 4
Rata-Rata Hitung Skor Indikator dan Sub Indikator Penyesuaian Diri Sosial

NO.	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	JUMLAH SKOR	JUMLAH BUTIR	JUMLAH RESPONDEN (n)	SKOR/ PERSENTASE	
1	Kemampuan Individu	Beradaptasi dengan lingkungan	837	3	78	3,577	31,97%
2		Bergaul	1489	5	78	3,818	34,12%
3		Kesediaan Membantu Orang Lain	1480	5	78	3,795	33,91%
JUMLAH				13		11,190	100,00%

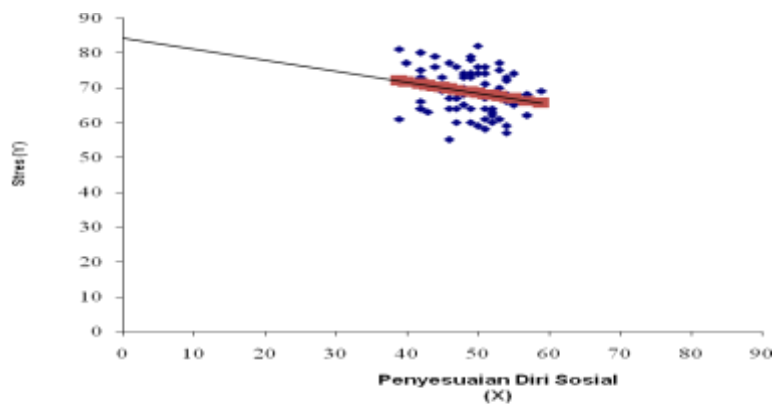
B. Analisis Data

1. Uji Persamaan Regresi

Persamaan regresi yang dilakukan adalah regresi linear sederhana. Persamaan regresi ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stres.

Analisis regresi linear sederhana terhadap pasangan data penelitian antara penyesuaian diri sosial dengan stres menghasilkan koefisien arah regresi sebesar -0,317 dan konstanta sebesar 84,27. Dengan demikian bentuk hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stres memiliki persamaan regresi $\hat{Y} = 84,27 - 0,317X$ (proses perhitungan pada lampiran 29). Persamaan regresi ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu skor penyesuaian diri sosial dapat menyebabkan penurunan stres sebesar -0,317 pada konstanta 84,27.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa penyesuaian diri sosial bukanlah secara kebetulan mempunyai hubungan negatif dengan stres, melainkan didasarkan atas analisis statistik yang menguji signifikansi hubungan dengan taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$). Persamaan regresi $\hat{Y} = 84,27 - 0,317X$. Untuk lebih jelasnya, persamaan garis regresi dapat dilihat pada gambar grafik IV.3 berikut:



Grafik IV.3
Hubungan Penyesuaian Diri Sosial dengan Stres dengan
Persamaan $\hat{Y} = 84,27 - 0,317X$.

2. Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas galat taksiran regresi Y atas X dilakukan dengan Uji Liliefors pada taraf signifikan ($\alpha = 0,05$) dengan sample sebanyak 78. Pengujian ini dilakukan dengan melihat L_{hitung} atau data $|F_{zi} - S_{zi}|$ terbesar, dengan kriteria pengujian

berdistribusi normal apabila $L_{hitung} (L_o) < L_{tabel} (L_t)$, dan sebaliknya maka galat taksiran regresi Y atas X tidak berdistribusi normal.

Hasil perhitungan Uji Liliefors menyimpulkan perhitungan $L_o = 0,074$ sedangkan $L_t = 0,1003$. Ini berarti $L_o < L_t$, maka pengujian hipotesis statistiknya adalah H_o diterima atau distribusi data tersebut normal. (proses perhitungan lihat lampiran 34).

Tabel IV. 5
Hasil Uji Normalitas Galat Taksiran

n	α	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
78	0,05	0,074	0,1003	Normal

3. Uji Hipotesis

Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui berarti tidaknya hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stres yang telah dibentuk melalui persamaan regresi sederhana. Pengujian ini dilakukan bersama dengan pengujian kelinieran regresi dengan menggunakan tabel ANAVA.

Dari hasil perhitungan keberartiaan regresi diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 4,35 dan F_{tabel} sebesar 3,98. Sehingga diketahui $F_{hitung} > F_{tabel}$, yaitu $4,35 > 3,98$. Ini berarti bahwa H_o ditolak, maka dapat disimpulkan model regresi yang digunakan adalah signifikan (proses perhitungan lihat lampiran 39).

Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui model regresi yang telah didapat melalui persamaan regresi linier sederhana tersebut bersifat linier atau tidak. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan tabel ANAVA bersama dengan pengujian keberartian regresi seperti terlihat dibawah ini.

Dari hasil perhitungan, diperoleh F_{hitung} sebesar 0,93 dan F_{tabel} 1,84. Nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi \hat{Y} adalah merupakan model regresi linier. (proses perhitungan lihat lampiran 39).

Uji koefisien korelasi digunakan untuk mengetahui besar atau kuatnya hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stres. Dari hasil perhitungan penelitian ini, diperoleh r_{hitung} (r_{xy}) sebesar -0,233 (proses perhitungan lihat lampiran 40). Ini menunjukkan $r_{xy} < 0$, sehingga dapat disimpulkan antara penyesuaian diri sosial dengan stres terdapat hubungan yang negatif.

Uji keberartian koefisien korelasi dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stres signifikan atau tidak, maka selanjutnya dilakukan uji keberartian korelasi dengan menggunakan uji t pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan $dk = n-2$. Kriteria pengujiannya adalah H_0 diterima apabila $-t_{hitung} < -t_{tabel}$, maka korelasi yang terjadi signifikan.

Data hasil perhitungan menunjukkan t_{hitung} sebesar -2,09 dan t_{tabel} sebesar -1,67. Karena $-2,09 < -1,67$, maka dapat disimpulkan antara penyesuaian diri sosial dengan stres terjadi korelasi yang signifikan. (proses perhitungan lihat lampiran 41)

Uji koefisien determinasi, dilakukan untuk mengetahui besarnya persentase hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stres. Dari hasil perhitungan, dapat diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 5,42%. Hal ini berarti stres dipengaruhi oleh penyesuaian diri sosial sebesar 5,42% .

C. Interpretasi Hasil Penelitian

Hasil analisis korelasional menunjukkan bahwa antara variabel Penyesuaian Diri Sosial memiliki hubungan negatif dengan Stres. Hubungan negatif tersebut memiliki arti bahwa peningkatan penyesuaian diri sosial akan diikuti dengan menurunnya stres, sebaliknya penurunan penyesuaian diri sosial akan diikuti dengan meningkatnya stres.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, hipotesis alternative yang diajukan secara signifikan dapat diterima. Uraian hipotesis yang dimaksud dapat diketahui bahwa pengujian hipotesis menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri sosial dengan stres yang ditunjukkan dengan $-t_{hitung}(-2,09) < -t_{tabel}(-1,67)$. Analisis regresi linear sederhana terhadap pasangan data penelitian antara penyesuaian diri sosial dengan stres menghasilkan koefisien arah regresi sebesar $-0,317$ dan konstanta sebesar $84,27$. Dengan demikian bentuk hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stres memiliki persamaan regresi $\hat{Y} = 84,27 - 0,317X$. Dari persamaan ini akan menunjukkan bahwa dengan setiap kenaikan satu skor variabel X (penyesuaian diri sosial) dapat menyebabkan penurunan variabel Y (stres) sebesar $-0,317$ pada konstanta $84,27$ adalah signifikan. Adapun kriteria pengujian, H_0 ditolak jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($4,35 > 3,98$) sehingga dapat disimpulkan bahwa persamaan regresi $\hat{Y} = 84,27 - 0,317 X$ adalah berarti. Dan H_0 diterima jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($0,93 < 1,84$), sehingga dapat disimpulkan bahwa persamaan regresi $\hat{Y} = 84,27 - 0,317 X$ dikatakan linier.

Selanjutnya diketahui nilai koefisien korelasi r_{xy} sebesar $-0,233$. Dan $-t_{hitung}$ sebesar $-2,09 < -t_{tabel}$ sebesar $-1,67$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stres. Uji koefisien determinasi menghasilkan KD sebesar $5,42\%$. Hasil ini menunjukkan $5,42\%$ variasi stres ditentukan oleh penyesuaian diri sosial, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stres.

Dari hasil yang telah di dapat maka dapat diinterpretasikan bahwa hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stres memiliki hubungan negatif. Hal ini disebabkan oleh adanya kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan, karena berpengaruh pada penyesuaian diri sosialnya, karena diketahui bahwa siswa yang diterima dengan baik mempunyai kemungkinan yang jauh lebih besar untuk mengerjakan sesuatu sesuai dengan kemampuannya, dibandingkan dengan siswa yang ditolak atau diabaikan oleh teman sekelasnya. Demikian pula, lebih kecil kemungkinan untuk mereka menjadi pengacau di kelas dan jauh lebih kecil kemungkinan bahwa mereka suka membolos dan gagal sebelum lulus dibandingkan dengan siswa-siswa yang dapat beradaptasi secara baik di dalam lingkungan sosial.

Faktor selanjutnya adalah kemampuan bergaul. Dengan kemampuannya dalam bergaul otomatis siswa dapat berkomunikasi dengan orang lain sehingga akan lebih mudah bagi siswa untuk mendapatkan seorang teman. Faktor yang terakhir adalah kesediaan siswa untuk membantu orang lain, hal tersebut mungkin dikarenakan dari peran orang tua yang sering membiasakan anaknya untuk saling membantu terhadap

sesama, karena dengan hal tersebut dapat menjalin silaturahmi dan dapat menjalin hubungan yang harmonis terhadap lingkungan sosial.

D. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak sepenuhnya sampai tingkat kebenaran mutlak. Dari hasil uji hipotesis tersebut, peneliti juga menyadari bahwa penelitian ini memiliki beberapa kelemahan antara lain :

1. Keterbatasan variabel penelitian, karena dalam penelitian ini hanya meneliti 2 (dua) variabel saja, penyesuaian diri sosial dan stres.
2. Bentuk tabel diagram pencar dikarenakan menggunakan Rotter Scale pada variabel X .
3. Kesibukan yang dimiliki oleh siswa dalam aktivitas kegiatan belajar mengajar menyebabkan kurang lancarnya proses penjaringan data.
4. Hasil penelitian pada SMA International Islamic Boarding School tidak dapat digeneralisasikan kepada seluruh sekolah karena setiap responden memiliki karakteristik yang berbeda.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan deskriptif, analisis, interpretasi data dan pengolahan data statistik yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Penyesuaian diri sosial adalah kemampuan individu untuk beradaptasi, berinteraksi, bergaul dan kesediaan untuk membantu orang lain secara wajar dengan lingkungannya, serta mempertemukan tuntutan diri dan lingkungan agar tercapai keadaan yang harmonis atau tujuan yang diharapkan oleh diri sendiri dan lingkungan sosialnya.
2. Stres sebagai reaksi fisiologis dan psikologis dari seseorang terhadap tekanan lingkungannya, dimana stres tersebut kebanyakan berasal dari luar individu.
3. Hasil penelitian dari penyesuaian diri sosial memiliki pengaruh khususnya pada kemampuan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan, bergaul dan bersedia untuk membantu orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa dengan hal tersebut siswa akan diterima di dalam masyarakat. Selain itu dari penelitian ini juga terlihat bahwa terdapat hubungan yang negatif antara penyesuaian diri sosial dengan stres.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, penyesuaian diri sosial mempengaruhi stres siswa pada SMA International Islamic Boarding School. Dengan demikian implikasi yang dapat diperoleh berdasarkan hasil penelitian adalah penyesuaian diri sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya stres pada siswa. Semakin tinggi penyesuaian diri sosial maka semakin rendah stres, sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri sosial maka semakin tinggi stres pada siswa.

Meskipun bukan hanya penyesuaian diri sosial saja yang dapat mempengaruhi stres pada siswa SMA International Islamic Boarding School dikarenakan masih banyak faktor lain yang mempengaruhinya. Namun penelitian ini telah dapat membuktikan secara empiris bahwa penyesuaian diri sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres pada karyawan.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan serta implikasi di atas, maka peneliti menyampaikan saran-saran yang diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat, yaitu :

1. Bagi pihak sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang berarti bagi perkembangan siswa akselerasi. Sebagai institusi pendidikan yang

memiliki program akselerasi, sekolah diharapkan dapat membekali siswa dengan bimbingan yang dapat membantu siswa lebih menyesuaikan diri dan tidak mengalami tekanan akibat materi pelajaran yang terlalu banyak.

2. Dalam penelitian ini masih terbatas dalam mengkaji masalah penyesuaian diri sosial dan hubungannya dengan stres. Untuk itu dibutuhkan penelitian lebih lanjut tentang keterkaitan penyesuaian diri sosial dengan stres agar lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah. Siti. "Hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan pada mahasiswa baru program studi pendidikan ekonomi STKIP PGRI Lumajang". *Pancaran Pendidikan*. Tahun XVIII, No. 61. Agustus, 2005
- Anggraeni, Susilo. Dessi Christanti. J. Dicky Susilo. "Pengaruh Pelatihan Keterampilan Sosila Menggunakan Stop Think Do terhadap Penyesuaian Sosial Anak Sekolah Dasar". *MANASA. Jurnal Ilmiah*. Juni. Volume 2. Nomor 1, 2008
- Aprillia S, Yessie. *Hipnostetri Rileks Aman dan Nyaman Saat Hamil dan Melahirkan*. Cet 1, Jakarta: Gagas Media, 2010
- Djaali, *Pengukuran bidang Pendidikan*. Jakarta : Program pasca sarjana UNJ, 2000
- Nursalam, M. Nurs. (Hons) dan Ninuk Dian Kurniawati. *Asuhan Keperawatan pada Pasien Terinfeksi*. Edisi Pertama. Jakarta: Salemba Medika, 2007.
- EB. Surbakti, M.A. *Gangguan Kebahagiaan Anda dan Solusinya*. PT. Elex Media Komputindo, Kelompok Gramedia Jakarta, 2010.
- Sunaryo. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Penerbit Buku Kedokteran. 2002
- Fauzi Adhim, Mohammad. *Indahnya Pernikahan Dini*. Cetakan 1. Jakarta: Gema Insani Press, 2002.
- Hurlock, Elizabeth B. *Perkembangan Anak*. Edisi Keenam. Penerbit Erlangga. 1978
- Ibung, Dian. *Stres pada Anak (Usia 6-12 tahun)*. PT Elex Media Komputindo. Kelompok Gramedia, Jakarta. 2008.
- Irwanto. *Gambaran Sumber Stres, Tingkat Stres, Self Efficacy, Dukungan Sosial, dan Coping With Stres Siswa kelas V Sekolah Dasar di Jakarta Utara dan Jakarta Selatan*. Prosiding Hasil Penelitian Jakarta in Focus 2005. Lembaga Penelitian Unika Atma Jaya Jakarta. 2006,

- Iskandar, Binky Paramitha. "Penyesuaian Diri Remaja yang Beralih dari Sekolah Formal ke Homeshooling". *MANASA. Jurnal Ilmiah*. Juni, Volume 3, Nomor 1, 2009
- Iswinarti. *Penyesuaian Sosial Anak Gifted*. ANIMA Indonesian Psychological Journal. Volume 18, Nomor 1. Oktober. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah, Malang, 2002
- Kemala Nasution, Indri. *Stres Pada Remaja*. Skripsi Sarjana (Tidak Diterbitkan). Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, 2007
- Nuridin. "Pengaruh Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Sosial Siswa di Sekolah". *Jurnal Administrasi Pendidikan*. Vol IX No. 1 April, 2009.
- Oktrianty, Elisabeth. "Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VIII SMPK Penabur Jakarta". *Jurnal Ilmiah Psiko-Edukasi*. Vol 8, No 2, Oktober. FKIP Unika Atma Jaya. 2010
- P Robbins, Stephen. *Organizational Behaviour*. 9th Edition. By Prentice-Hall, Inc, Upper Saddle River, New Jersey, 07458. 2001
- Pedak, Mustamir. "Apakah Stres itu?" Metode Supernol Menaklukan Stres.
- Pristiana Kusuna, Pergiwati dan Uly Gusniarti. "Hubungan antara Penyesuaian Diri Sosial dengan Stres Pada Siswa Akselerasi". *Gifted Review. Jurnal Keberbakatan & Kreativitas*. Vol. 02. No. 01, Feb. Pusat Keberbakatan Fakultas Psikologi. 2008
- James J. Spillane. *Time Management Pedoman Praktis Pengelolaan Waktu*. Penerbit Kanisius Anggota Ikapi 2003.
- Rasyanti Munthe, Yosefini. "Hubungan Kesulitan Penyesuaian Diri dan Depresi Mahasiswa Internasional". *Majalah Ilmiah Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya*. Tahun IX No. 1 April 1996.
- Rini, Hedwigv. Hubungan antara Penyesuaian Sosial dan Persepsi terhadap Gaya Kepemimpinan dengan Motivasi Berprestasi Karyawan di PT "X", *Jurnal Ilmiah Psiko-Edukasi*. Vol 1 No 2 Oktober 2003

Semiun, Yustinus OFM. *Kesehatan Mental 3*. Penerbit Kanisius (Anggota IKAPI). 2006

_____. *Kesehatan Mental 1*. Penerbit Kanisius (Anggota IKAPI), 2006.

_____. *Kesehatan Mental 2*. Penerbit Kanisius (Anggota IKAPI), 2006.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Jakarta: Alfabeta. 2010

Suharmini Arikunto, *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Dikti, 2002.

Suharyadi. *Statistika*. Jakarta: Salemba Empat. 2009.

Wijaya, Novikarisma. *Hubungan antara Keyakinan Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri Siswa Tahun pertama Sekolah Asrama SMA Pangudi Luhur*. Skripsi Sarjana (Tidak Diterbitkan). Universitas Diponegoro Semarang. 2007.

Zulfikar, Alexander. Pramesti, Devi Roro dan Ilmiyati, Momo. *Stres Pada Siswa SMA Menjelang Ujian Akhir Nasional*. Tugas Psikologi Lingkungan. Depok. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. 2011.

<http://www.masbow.com/2009/08/penyesuaian-diri-pada-remaja.html>

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Belinda, lahir di Jakarta pada tanggal 31 Desember 1989. Beralamat di Jalan Harapan Baru Raya II Blok I 7 No. 5 RT 01/003 Bekasi Barat. Pendidikan formal yang telah dijalani yaitu dimulai dari SDN Kota Baru II Bekasi dan lulus pada tahun 2001. Pada tahun yang sama melanjutkan studi ke SMP Negeri 13 Bekasi kemudian di tahun 2004 melanjutkan ke SMA Negeri 4 Bekasi dan lulus pada tahun 2007.

Pada tahun yang sama melalui jalur Ujian Mandiri (UM) diterima menjadi Civitas Akademika Universitas Negeri Jakarta, Fakultas Ekonomi, Jurusan Ekonomi dan Administrasi, Program Studi Pendidikan Ekonomi, Konsentrasi Pendidikan Administrasi Perkantoran.

Selama masa kuliah mempunyai pengalaman mengajar di SMK Tirta Sari Surya Jakarta Timur sebagai guru bidang studi Prosedur Administrasi. Mempunyai pengalaman Praktek Kerja Lapangan pada Direktorat Jenderal Kementerian Luar Negeri Jakarta tahun 2010 di Bagian Kearsipan.